

2/13 : Hjärnan oc Viktigaste strategin för mer energi till långa arbetsdagar

Det här blir därför den viktigaste grunden vi lägger för den vidare lärande i den här utbildningen. Det fina är att detta avsnittet tillsammans med nästföljande avsnitts övning, då också ger dig resultat DIREKT i form av mer energi och mental uthållighet i vardagen.

Mindre stress, längre ork och fler timmar per dygn

BY MATTIAS RIBBING

Välkommen! ✓
Introduktion och uppladdning

Viktigaste strategin för mer energi till långa arbetsdagar ✓
Hjärnan och "informationsklimatet"
Tratten – din mest värdefulla tillgång
Hur du bemästrar en bullrig omgivning

00:15

Effektiva strategier för att hantera och distraherande tankar och känslor

Introduktion och uppladdning

Tratten – din mest värdefulla tillgång

Varje webbkurs innehåller totalt ca 2h exklusiva video-genomgångar av Mattias, uppdelade i korta avsnitt.

2019-12-12 14:41 CET

Julklappstips: Enkla video-kurser alt. föreläsningstiljetter!

Hej kära hjärn-vänner!

Nu är det enklare än någonsin *för alla*, oavsett ålder och bakgrund, att snabbt lära sig smarta hjärn-knep som direkt ger verkliga resultat i vardagen!

Var och en av de fyra video-kurserna nedan innehåller i genomsnitt 2 timmar exklusiva video-genomgångar av mig personligen. De är uppdelade i korta avsnitt med tydliga sammanfattningar och take-aways som du genast kan

börja använda i just din livs-situation.

Klicka på bildlänkarna längre ner i mailet får att se presentations-videos, läsa mer och anmäla dig själv eller ge bort som gåva.

Höstens föreläsningsturné "**För barnens bästa - från tjat och skärnbråk till samarbete**" med mig och Petra Krantz Lindgren sågs av över 5 000 personer och feedbacken har varit fantastisk. Nu har vi precis släppt ett fåtal extraföreläsningar:

Göteborg 22:a januari

Stockholm 3:e mars

Malmö 11:e mars

Umeå 18:e mars

Läs mer och köp biljetter här: <https://www.barnens-basta.se>

[Webbkurs: Få fler timmar om dygnet!](#)

Du lär dig ...

- Att hantera det eviga informationsflödet utifrån hur hjärnan fungerar som bäst.
- Hur du ökar din produktivitet och samtidigt sänker stressnivån.
- Att bemästra en stökig omgivning och vända den till din fördel.
- Hur du får en bättre koncentrationsförmåga och mental uthållighet.
- Att bli av med eftermiddagens energidipp.
- Att förbättra ditt beslutsfattande.

- Hur du tar raster utan att förstöra "flowet".
- Att förändra din tidsuppfattning för att få mer gjort och mer tid över.
- En ny vinkel på hur hälsan påverkar hjärnans ork och hur du enkelt gör en förändring.

-

[Webbkurs: Bli expert på att lära dig nya saker](#)

Du lär dig ...

- att minnas många nya namn snabbt och pålitligt.
- att förbättra ditt ansiktsminne ordentligt.
- att alltid kunna hålla 10 viktiga saker i huvudet utan ansträngning.
- ett nytt sätt att läsa för att både minnas och förstå bättre.
- hur du lyssnar utan att drabbas av "teflon-hjärna".
- hur du får andra att minnas det du vill.
- att snabbt blir expert på helt nya kunskapsområden, både i jobbet eller om du pluggar.
- hur du undviker att slösa bort din tid på meningslös repetition.
- förstå din hjärna på ett helt nytt sätt. Ingen är "dum", vi har bara inte fått lära oss hur vi ska göra för att minnas och förstå.

[Kurspaket med båda kurserna "Få fler timmar..." och "Bli expert på att lära dig..."](#)

-

[Webbkurs: Så motiverar du ditt barn och löser konflikter](#)

Du lär dig:

- Hur du löser bråk på riktigt, så konflikterna blir färre
- Ny och praktisk strategi för att förbättra samarbetet med ditt

barn

- Hur du motiverar ditt barn effektivare än med tvång och mutor
- Grundläggande kunskap om hur barnhjärnan fungerar
- Smart gränssättning som fungerar i verkligheten
- Hur du stärker relationen till ditt barn och ökar vardagsglädjen i familjen

-

[Webbkurs: Slipp skärnbråken - Smarta lösningar för ökat fokus](#)

Du lär dig...

- Hur du lär ditt barn att använda "hjärn-smarta" appar
- Hur barn- och ungdomshjärnan fungerar och vad du bör tänka på kring skärmanvändning
- Hur du designar ditt teknikhem medvetet
- Skillnader mellan hur datorspel och sociala media påverkar barn
- Vilka officiella råd som finns för skärmanvändning och hur man kan tänka kring dessa
- Flera strategier för hur du löser skärnbråken på riktigt och minskar antalet konflikter
- Hur du lär ditt barn att själv avsluta skärmanvändningen när det är dags, utan tjat och gnäll

[Kurspaket med båda kurserna "Så motiverar du..." och "Slipp skärnbråken..."](#)

Mattias Ribbing är hjärnträningsexpert, trefaldig svensk mästare i minne och internationellt utsedd till Grandmaster of Memory. Han är författare till fyra böcker om hjärnan och lärande med över 100 000 sålda exemplar. Mattias förekommer regelbundet som expert i media.

Som föreläsare har Mattias anlitats av **Harvard Business School** och även föreläst i New York, Los Angeles, Moskva, Tallin och Riga. Han föreläser regelbundet runt om i Sverige med kunder som innefattar Skolverket, Ericsson, Tele2, PwC, Jordbruksdepartementet, Säpo, Trafikverket, Proffice,

Räddningstjänsten, Novartis etc.

Mattias har haft större samarbeten med **SvD** (video-kurser), **Ledarna – Sveriges chefsorganisation** (utbildningsserie) och **Lärarnas Riksförbund** (föreläsningar).

Mattias Ribbing är **hjärnträningsexpert**, trefaldig svensk mästare i minne och internationellt utsedd till Grandmaster of Memory. Han är **författare till fyra böcker** om hjärnan och lärande som alla är utgivna av Bonnier med över **80 000 sålda exemplar** och han förekommer regelbundet som expert i media.

Som föreläsare har Mattias anlåtats av **Harvard Business School** och genomfört föreläsningar i New York, Los Angeles och Chicago. Han föreläser regelbundet runt om i Sverige med kunder som innefattar **Skolverket, Ericsson, Tele2, PwC, Jordbruksdepartementet, Säpo, Trafikverket, Proffice, Räddningstjänsten, Novartis** etc.

Mattias har haft större samarbeten med **SvD** (video-kurser), **Ledarna – Sveriges chefsorganisation** (utbildningsserie) och **Lärarnas Riksförbund** (föreläsningar).

Kontaktpersoner



Mattias Ribbing

Presskontakt

författare, föreläsare och minnesmästare

mattias@mattiasribbing.se

070-440 16 79