



Nytt maxat avsnitt av Mattias Ribbing Podcast och YouTube-kanal!

2020-10-11 14:42 CEST

Så stärker du dina relationer online och offline

I veckans avsnitt levereras nya tips och idéer för hur vi kan **förbättra våra relationer**, både online och offline, samt massor av **forskning kring smartphones, välmående och sociala media**. Dela gärna avsnittet om du tycker det bra :)

[Klicka här för att se avsnittet på Youtube:](#)

Innehållsförteckning:

02:13 Den största vetenskapliga studien av hälsa och välmående

03:50 Sammanställd forskning om empati

04:50 Två experimentstudier av smartphones vid möten

07:09 Multitasking i relationer

11:04 Forskning om relationer genom olika medier

13:20 Tre-regeln och ytligare samtal

15:00 Två sorters relationer online

16:59 När vi bygger vänskap i fantasin

20:22 Den ENDA randomiserade kontrollerade studien gjord på smartphone-användandet

22:35 Ny forskning där man slutade använda Facebook i en månad

25:03 Om att vara trött utan att försvinna bort

27:23 Första steget: Att se över egna vanor, inte förändra andras

Klicka här för att lyssna via Itunes:

<https://podcasts.apple.com/se/podcast/mattias-ribbing-podcast/id984013973>

Nya boken **Skärmsmart** med samtliga forskningsreferenser hittar du här:

<https://www.bokus.com/bok/9789180060394/skarmsmart-9-hjarnregler-for-prestation-och-valmaende-i-en-digitaliserad-vardag/>

Pod- och videoproduktion: <https://ankarskold.com>

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 anlitats 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