



Mattias ger enkla tips på hur du blir mer skärmsmart

2020-09-27 13:35 CEST

## **VIDEO: Plats- och tidsdesigna din teknikanvändning**

I dagens avsnitt av Mattias Ribbing Podcast/videopod får du praktiska verktyg för hur du **skräddarsyr din teknikanvändning till att stödja dina långsiktiga mål och värderingar.**

Klicka här för att se avsnittet på Youtube: <https://youtu.be/92y2lVq8mNk>

Klicka här för att lyssna via Itunes här:

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

## Innehållsförteckning:

**03:20** Alla funktioner i samma device, är det alltid bäst?

**05:06** Exempel på specialiserade devicer som förbättrar vår vardag

**12:30** Hur du plats- och tidsdesignar din teknikanvändning

**15:59** Likheten med hur vi designar vår matkonsumtion

**19:26** Det ultimata e-postverktyget förklarar

**23:25** Nyckeln till att bemästra ny teknik

**27:39** Fler exempel på appar som stöttar dina långsiktiga mål

**31:25** Hur individer är olika känsliga och behöver designa därefter

Nya boken **Skärmsmart** hittar du här:

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

---

**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](mailto:mattias@mattiasribbing.se)

070-440 16 79