

Narzędzia neuronauki

w zarządzaniu sobą i prewencji wypalenia

Anna Connor-Łakomy

AGENDA

- 01** CO SIĘ Z NAMI DZIEJE?
RELACJA PÓŁKUL
- 02** CO SIĘ DZIEJE Z NASZYM MÓZGIEM?
GENEROWANIE WGLĄDU
- 03** JAK DBAĆ O WŁASNY MÓZG?
INSTRUKCJA OBSŁUGI
- 04** JAK DBAĆ O SWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ?
FLOW

kilka faktów O MNIE

NAUKI SPOŁECZNE/IBERYSTKA/PRowiec
DOKTORANTKA - NEURONAUKA SPOŁECZNA
Rola Neuronauki w neutralizowaniu luki płciowej w przywództwie

COACH I TRENERKA metod opartych o neuronaukę
DIAGNOSTA ROZWOJOWY/ASSESOR
SCRUM MASTER

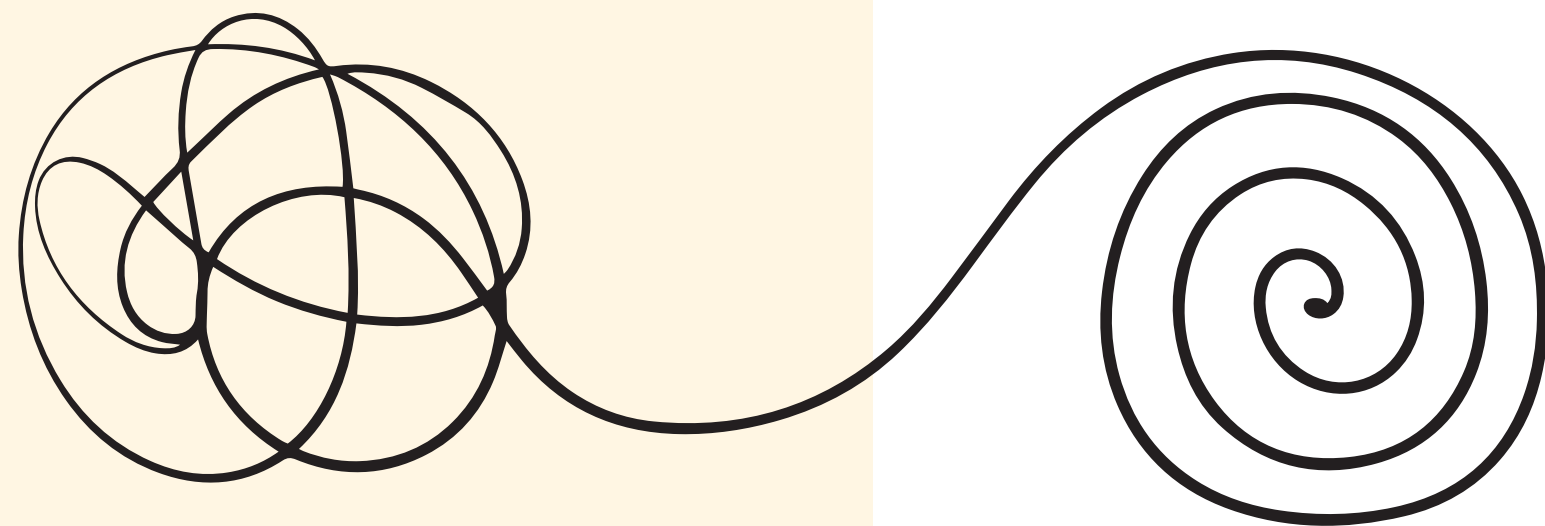
- 2017-2022 Ican Diagnostics & Knowledge Management
- 2018 - NEUROLAB -> Neuroleadership Academy
- 2020/2023 - Wprowadzenie NeuroColor i Stressonika
- 2024 - współzałożycielka Brain Architects

Ponad 300 zindywidualizowanych badań, oceny i rozwoju kompetencji na arenie międzynarodowej



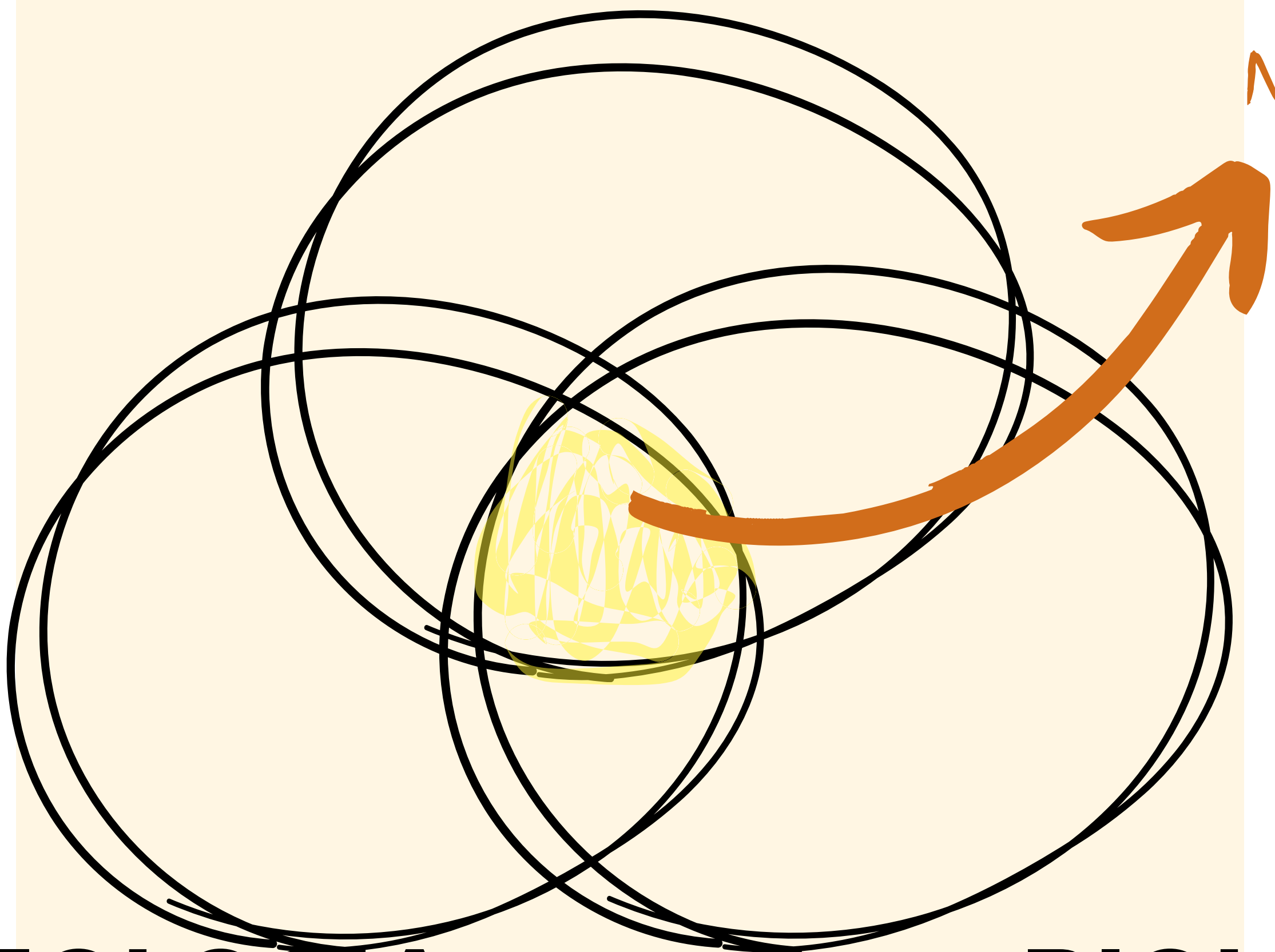
Anna Connor- Łakomy

01
MÓZG- ŹRÓDŁO ENERGII
ŻYCIOWEJ



PSYCHOLOGIA

MÓZG
NEURONAUKA



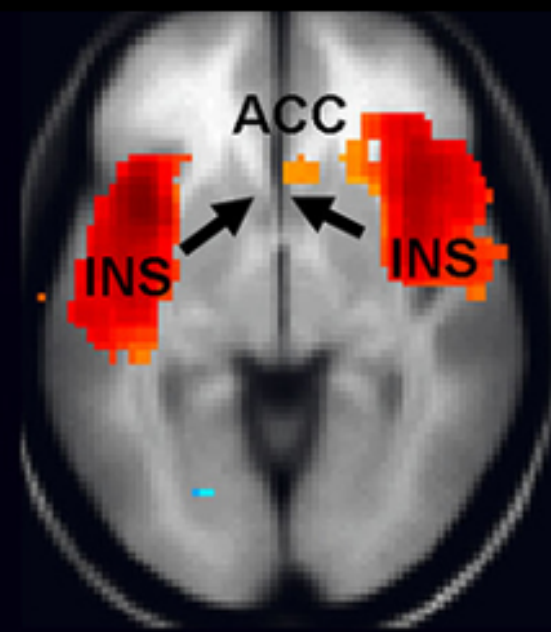
SOCJOLOGIA

BIOLOGIA

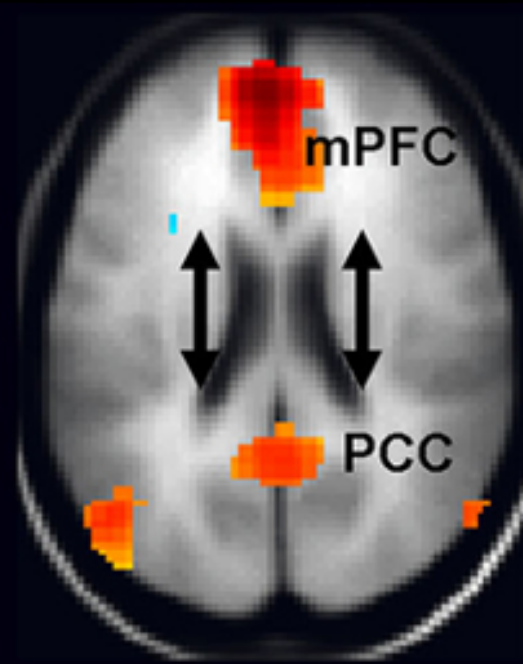


SPÓJNA NARRACJA RAZ!!

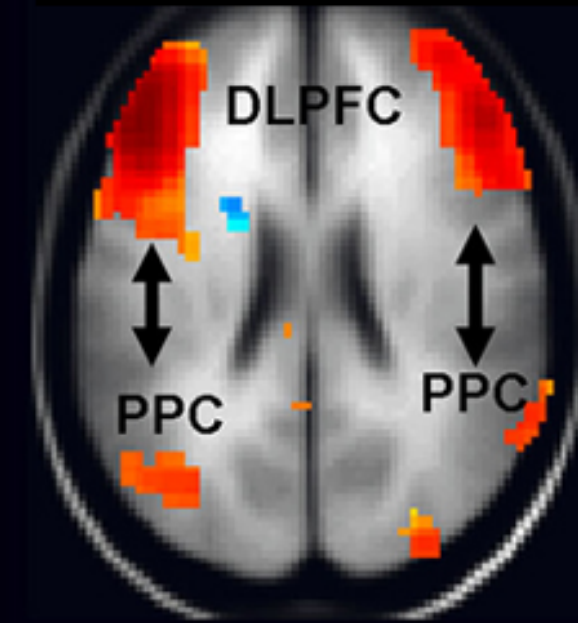
SIEĆ ISTOTNOŚCI



SIEĆ SPOCZYNKOWA



CENTRALNA SIEĆ WYKONAWCZA



Anticorrelation



Jest to potencjalnie neurologiczna podstawa „ja”:

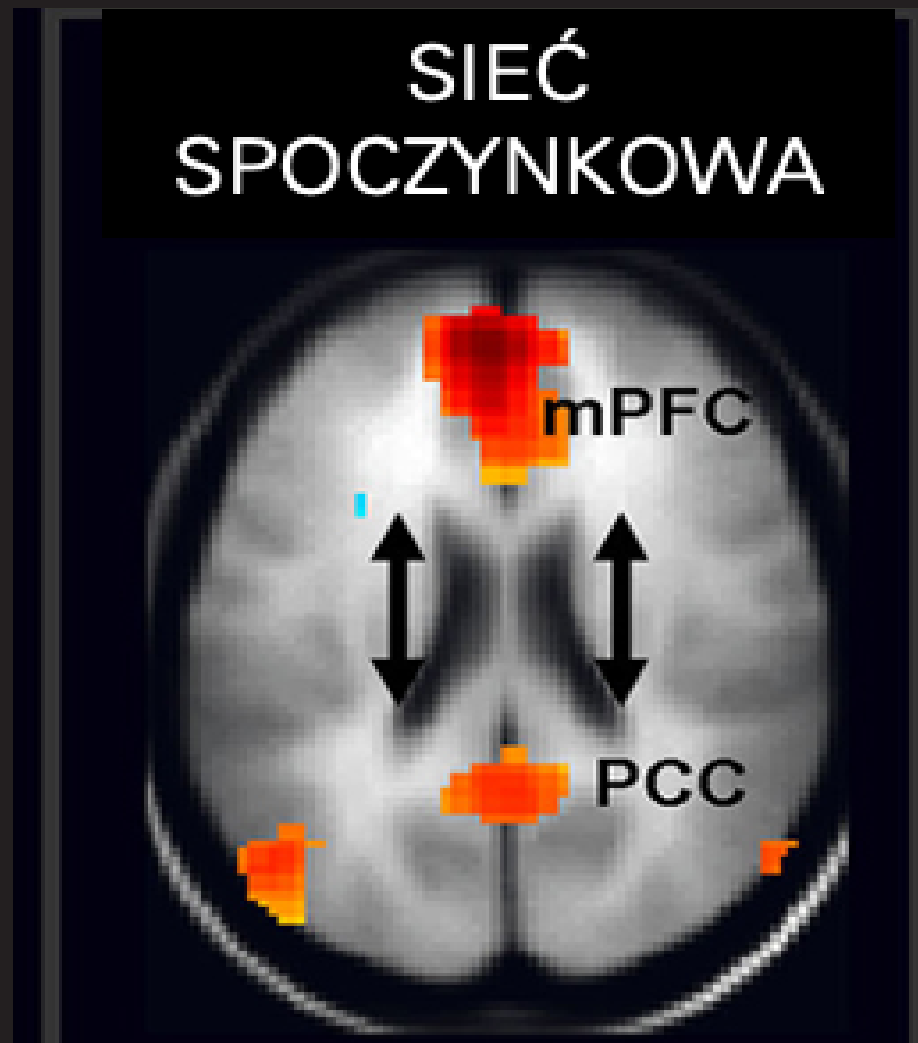
- Informacje autobiograficzne: wspomnienia zbioru wydarzeń i faktów na temat własnej osoby
- Odniesienie do siebie: odwoływanie się do cech i opisów samego siebie
- Emocje związane z samym sobą: Refleksja na temat własnego stanu emocjonalnego

Myślenie o innych:

- Teoria umysłu: Myślenie o myślach innych i o tym, co mogą wiedzieć, a czego nie
- Emocje innych: Zrozumienie emocji innych ludzi i wczuwanie się w ich uczucia
- Rozumowanie moralne: ustalenie sprawiedliwego i niesprawiedliwego wyniku działania
- Oceny społeczne: oceny dobrych i złych postaw na temat koncepcji społecznych
- Kategorie społeczne: Refleksja nad ważnymi cechami społecznymi i statusem grupy
- Izolacja społeczna: postrzegany brak interakcji społecznych

Pamiętanie o przeszłości i myślenie o przyszłości:

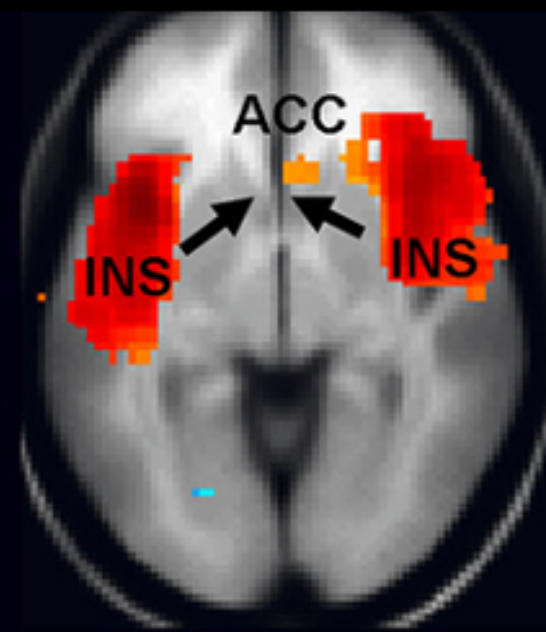
- Pamiętanie przeszłości: Przywoływanie wydarzeń, które miały miejsce w przeszłości
- Wyobrażanie sobie przyszłości: Wyobrażanie sobie wydarzeń, które mogą wydarzyć się w przyszłości
- Pamięć epizodyczna: szczegółowa pamięć związana z konkretnymi wydarzeniami w czasie
- Rozumienie historii: Zrozumienie i zapamiętywanie narracji
- Powtórka: konsolidacja ostatnio uzyskanych śladów pamięci



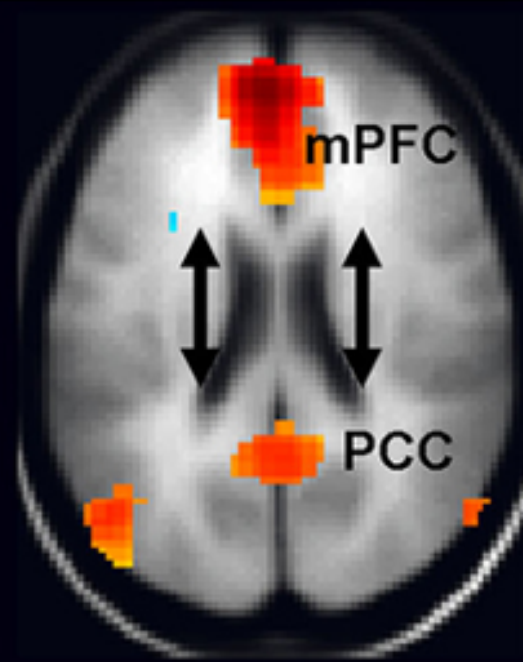


SPÓJNA NARRACJA RAZ!!

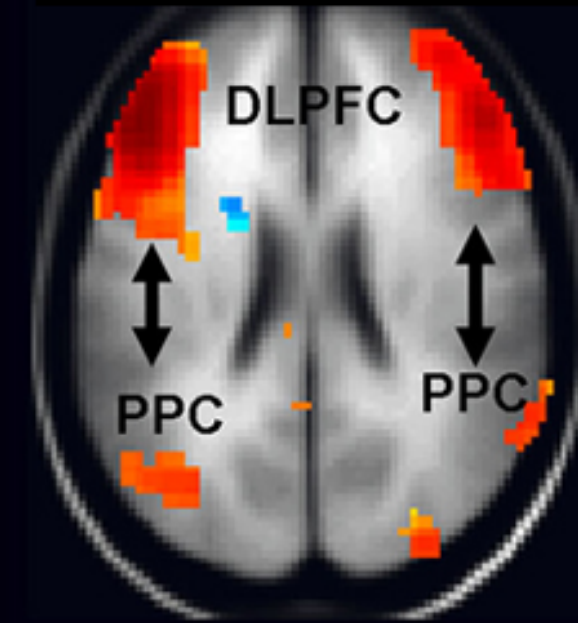
SIEĆ ISTOTNOŚCI



SIEĆ SPOCZYNKOWA



CENTRALNA SIEĆ WYKONAWCZA

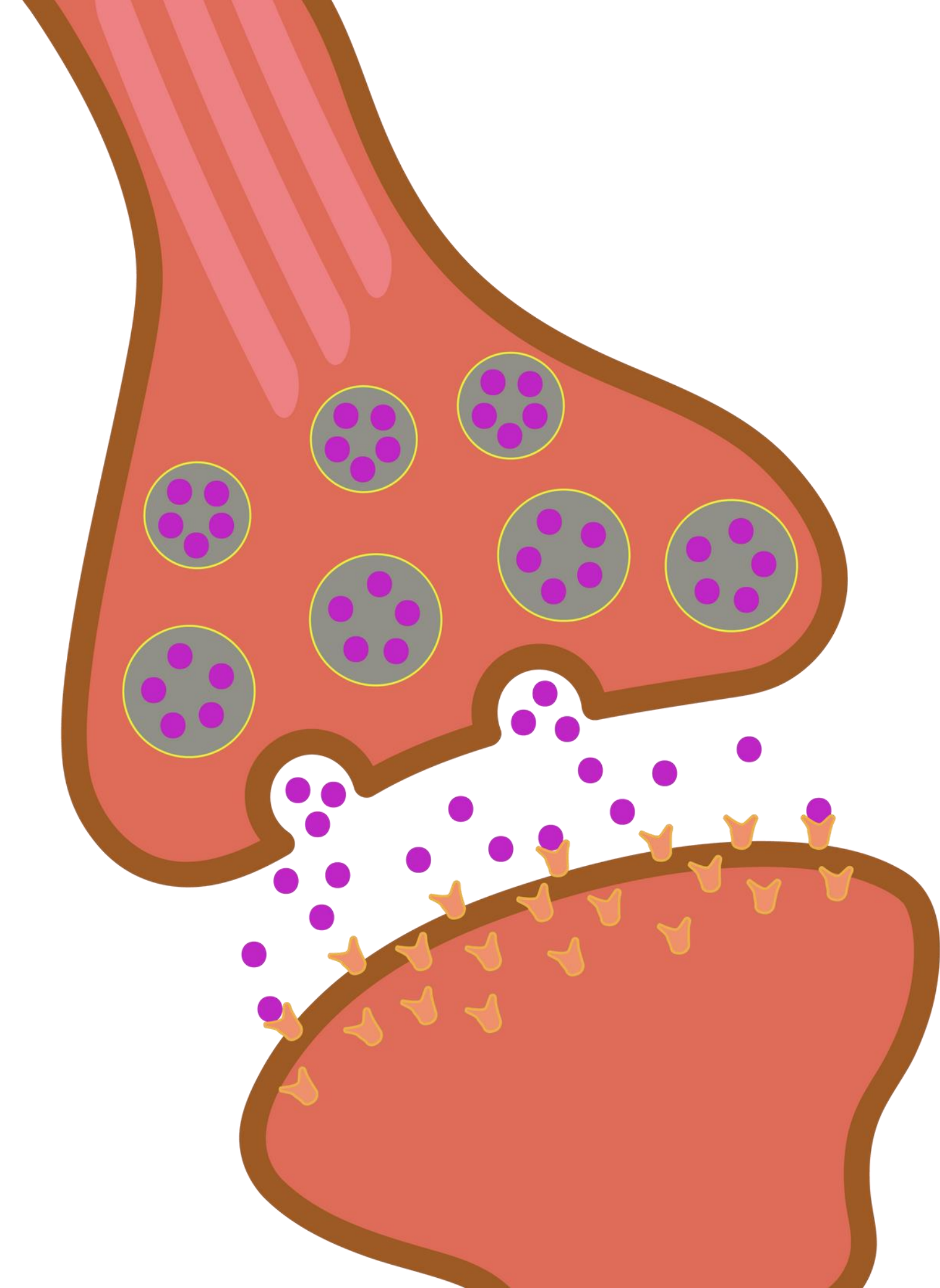


Anticorrelation

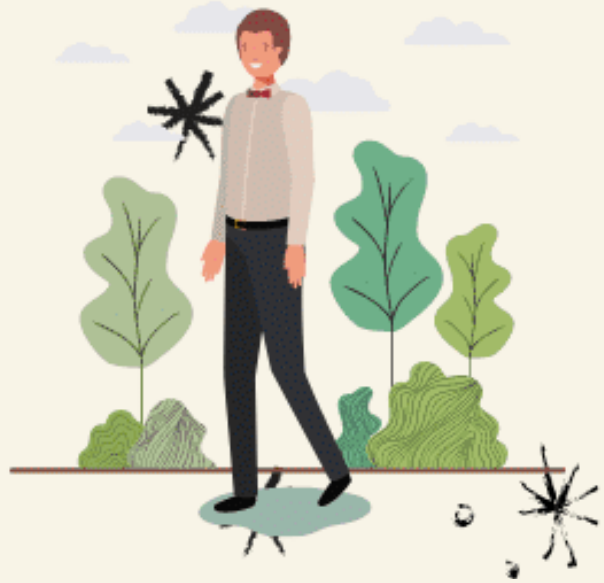


02

**CO SIĘ DZIEJE Z NASZYM
MÓZGIEM?**



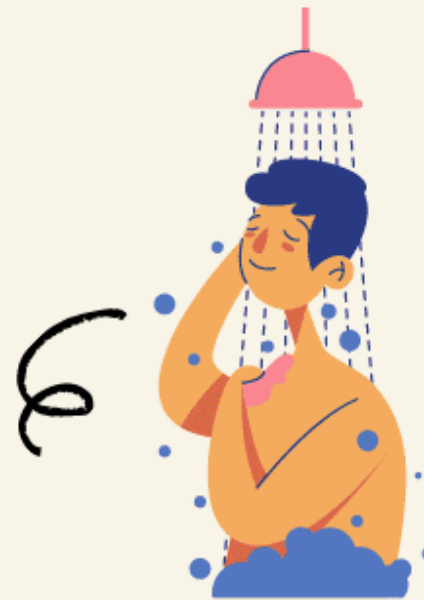
Downtime



SPACER W PARKU



ZMYWANIE NACZYŃ



PRYSZNIC



BAZGROLENIE



**PATRZENIE PRZEZ
OKNO**

NOT DOWNTIME



SCROLLOWANIE



TRENING HIIT



**MYCIE NACZYŃ I
SŁUCHANIE
PODCASTU**



BINGE-WATCHING



**MEDYTACJA/ ĆWICZENIA
UWAŻNOŚCI**



*Kreatywność jest
pozostałością
zmarnowanego czasu.*



*Nie możemy rozwiązać naszych
problemów na tym samym
poziomie myślenia, który je
stworzył.*

Albert Einstein

WGLĄD

ang. insight

to rozwiązanie z poziomu podświadomości, które szybko przebija się do świadomości i łączy istniejące dane w nowy sposób.

01

CISZA

- dawno zapomniane wspomnienie lub kombinacja wspomnień
- dotyczy tylko niewielkiej liczby neuronów, które komunikują się ze sobą
- ogólny poziom aktywności w mózgu jest niski
- często pojawiają się, gdy robimy coś powtarzalnego lub czujemy się zrelaksowani

02

SPOJRZENIE DO WEWNĄTRZ

- „błądzenie umysłu”, które jest formą śnienia na jawie (prof. Jonathon Schooler)
- zamykamy oczy lub patrzymy w górę (prof. Mark Beeman)

03

LEKKIE POCZUCIE SZCZĘŚCIA

- kiedy ludzie są szczęśliwi, są bardziej skłonni zauważyć szerszy zakres informacji
- ciekawość i ogólne zainteresowanie czymś

04

NIE MYŚLENIE O PROBLEMIE

- psycholog Stellan Ohlsson - „teoria hamowania” - musimy hamować niewłaściwe rozwiązania, aby właściwe zwróciły naszą uwagę
- nasze nieświadome zasoby przetwarzania są znacznie większe niż nasze świadome

Schooler, Jonathan W., et al. "Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind." Trends in cognitive sciences 15.7 (2011): 319-326 24

Bowden, EM. & Jung-Beeman, M. (2003a). Aha! insight experience correlates with solution activation in the right hemisphere. Psychonomic Bulletin & Review, 10, 730-737

Ohlsson, Stellan (2012) "The Problems with Problem Solving: Reflections on the Rise, Current Status, and Possible Future of a Cognitive Research Paradigm," The Journal of Problem Solving: Vol. 5: Iss. 1, Article 7.

03

JAK DBAĆ O WŁASNY MÓZG?



„Nasze cele i to, do czego dążymy lub od czego uciekamy, ujawniają nasze *wartości*...

Wartości to nieświadome filtry używane do dokonywania wyborów.

Zidentyfikowanie, wyjaśnienie lub skryształizowanie naszych osobistych wartości może pomóc nam w podejmowaniu lepszych decyzji”.

Autentyczność
Sprawczość (wpływ)
Niezależność
Odpowiedzialność
Wytrwałość



Z perspektywy neuronauki, DYLEMAT oznacza, że mamy kilka map mentalnych w konflikcie. Zachodzi między nimi konflikt wartości lub konflikt o zasoby. Tkwienie w problemie oznacza, że nasz mózg nie rozwiązał jeszcze sposobu na rozwiązanie tego konfliktu poprzez stworzenie meta-mapy.

Najskuteczniejszym sposobem rozwiązania dylematu jest stworzenie **wglądu**. Pierwszym krokiem w tym kierunku jest zidentyfikowanie samego dylematu. Aby to zrobić, spróbuj sformułować problem w następującej formie:

„Naprawdę chciał/abym _____, ale _____”.

np. „Naprawdę chciał/abym spędzić więcej czasu na planowaniu strategicznym, ale pilne maile ciągle mi przeszkadzają”.

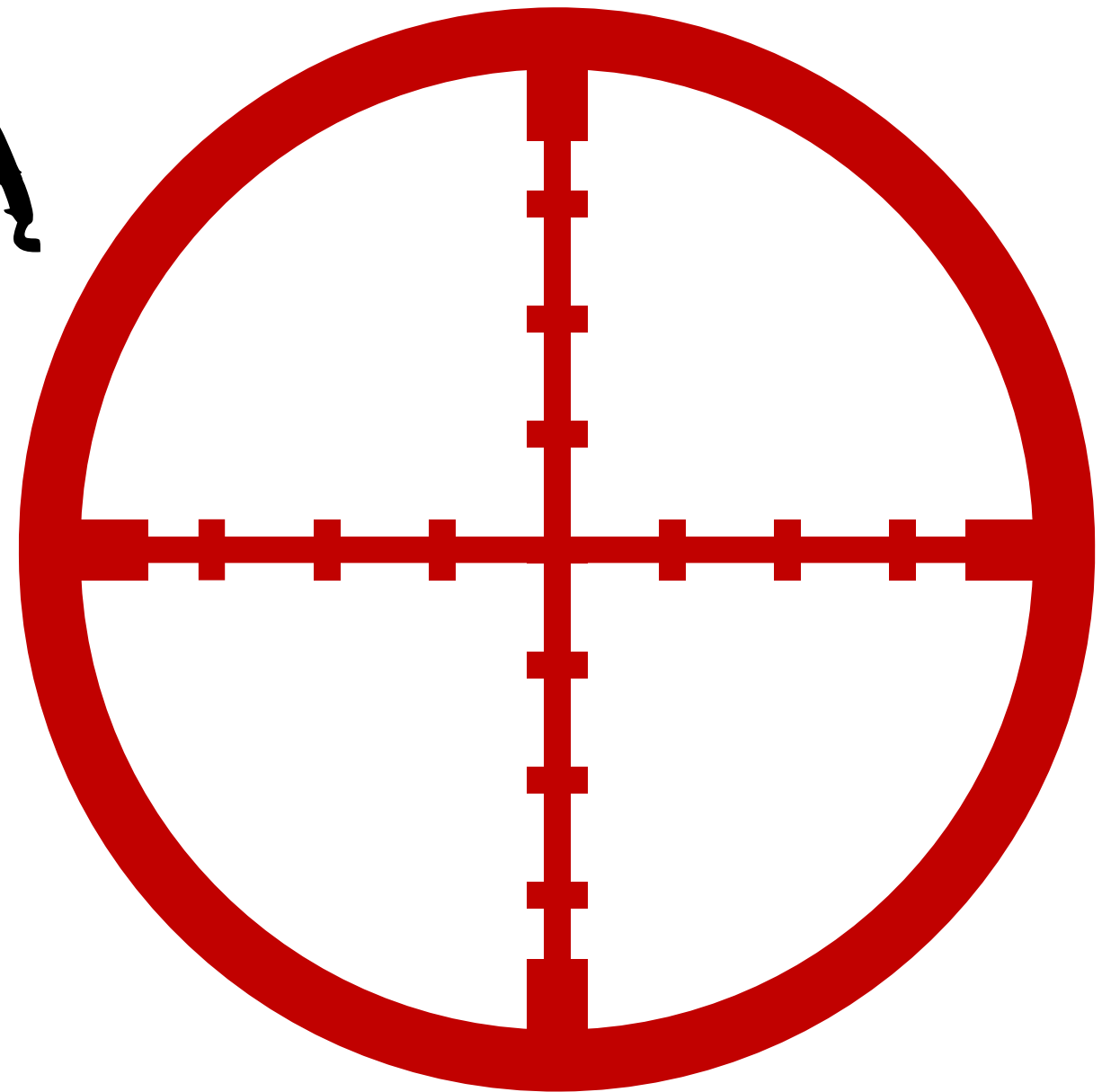
- *„Jakie są główne problemy w tej sytuacji?”*
- *„Co powstrzymuje cię przed pójściem naprzód w tym obszarze?”*
- *„Jak myślisz, dlaczego praca jest w tej chwili tak stresująca?”*

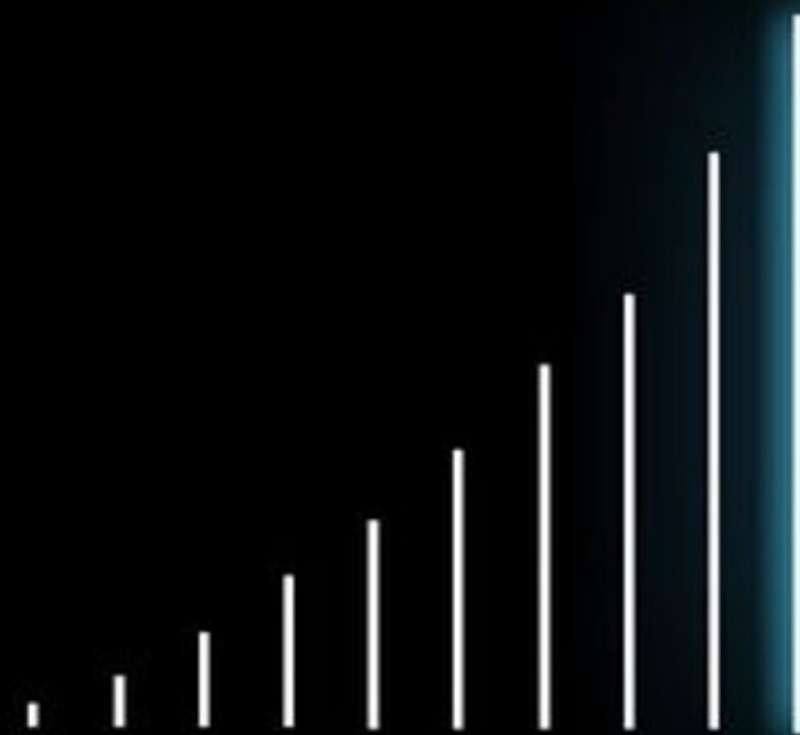
KIEDY MÓZG NIE DZIAŁA EFEKTYWNI?

POZIOM TRUDNOŚCI		
POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3
Usunięcie emaili	Planowanie	Praca kreatywna
Często obserwowany	Rzadko obserwowany	Dotąd nie obserwowany
Terażniejszość	Przeszłość	Przyszłość
Ludzie	Konkretne obiekty	Koncepty
Pewność	Dwuznaczność	Niepewność

04

**JAK DBAĆ O SWOJĄ
EFEKTYWNOŚĆ?**





SKUPIENIE

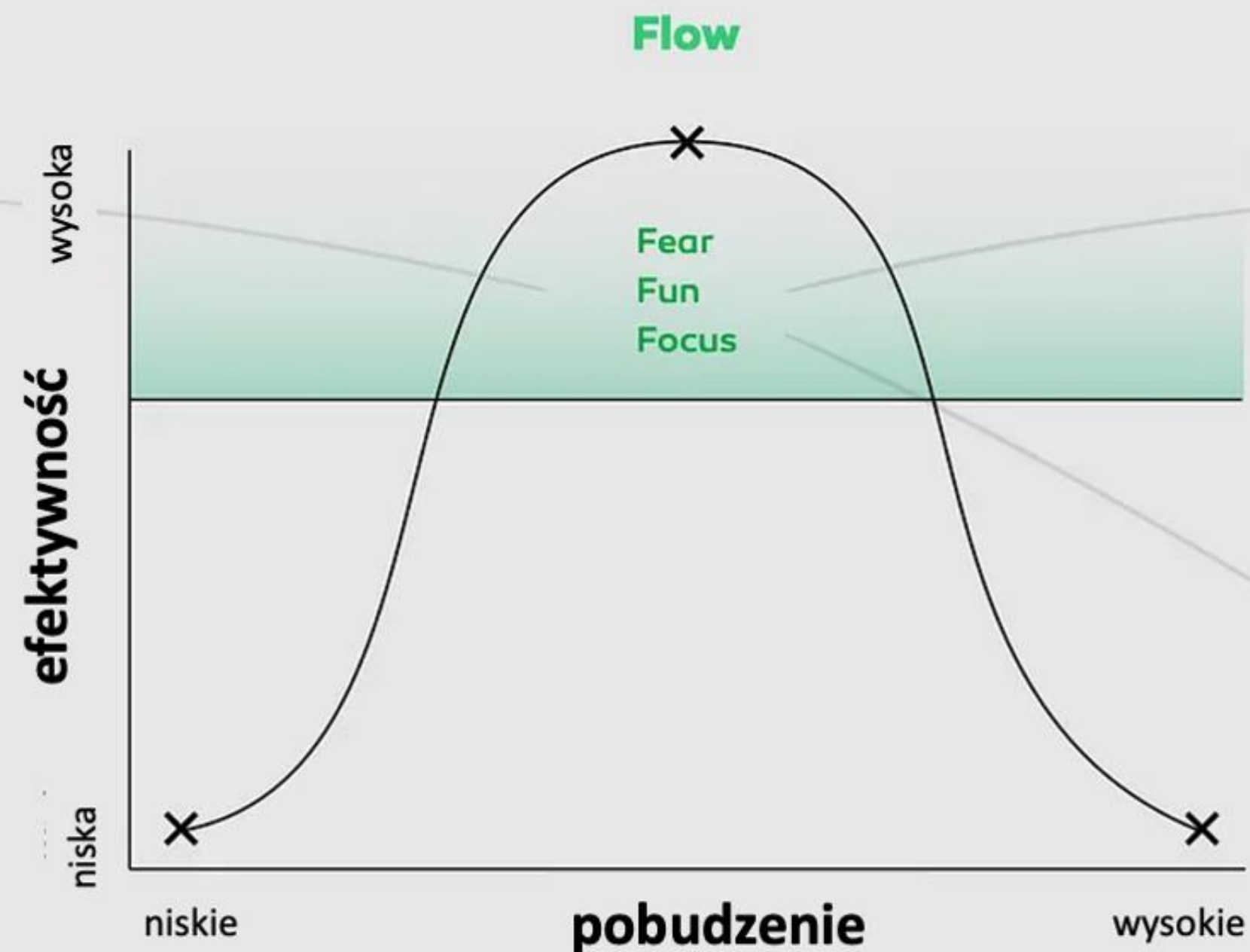


ROZPROSZENIE

DOPAMINA

Hormon zabawy

- Dobra atmosfera w pracy
- Relaks i zadowolenie



NORADRENALINA

Hormon stresowy

- Pozytywny challenge
- Potrzebne kompetencje w zgodzie z zainteresowaniami
- Utrata czasu
- Rywalizacja i podekscytowanie
- Satysfakcja

ACETYLOCHOLINA

Hormon skupienia

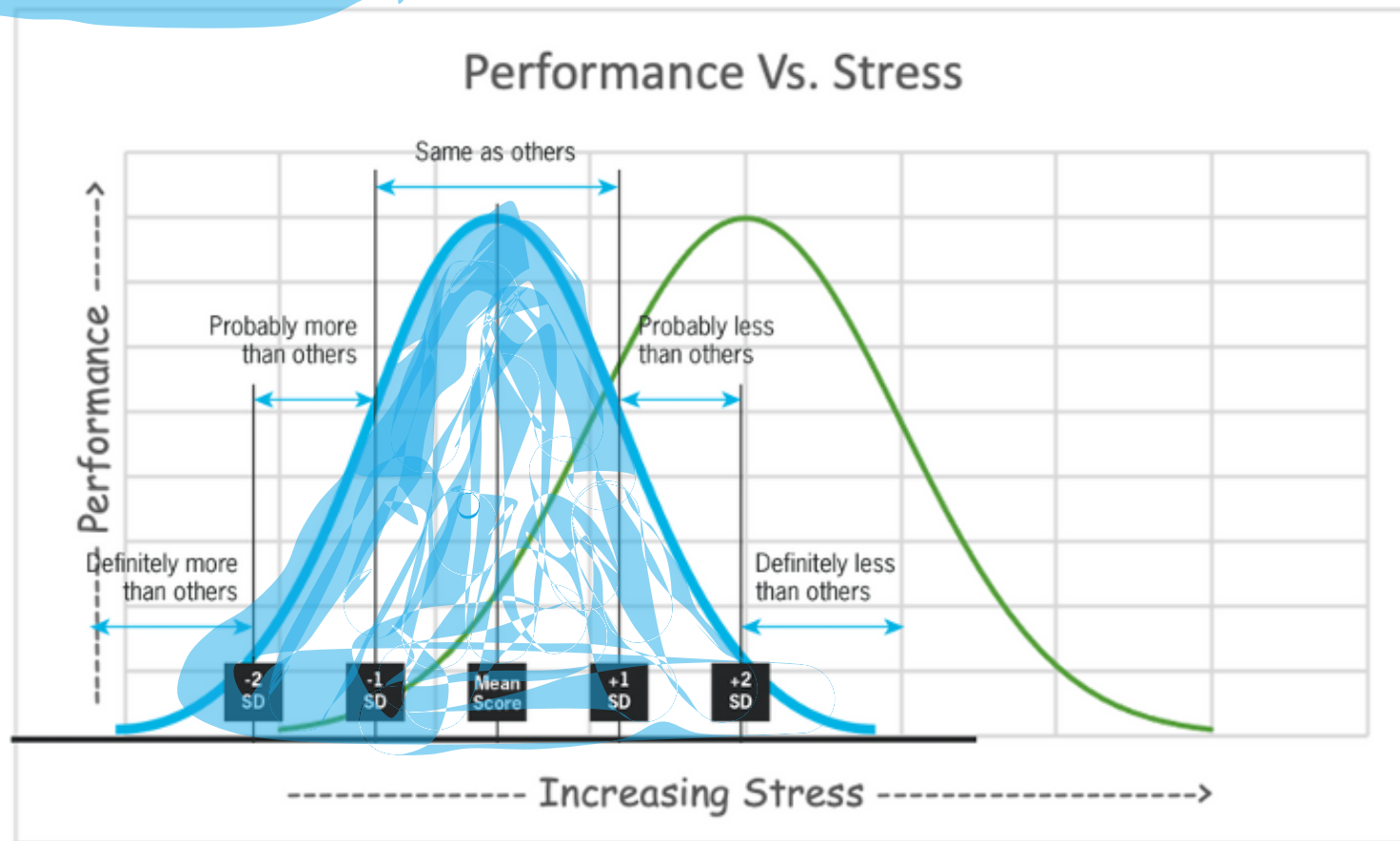
- Wydłużone skupienie i uważność

Pobudzenie= Jak pobudzony jest centralny układ nerwowy?

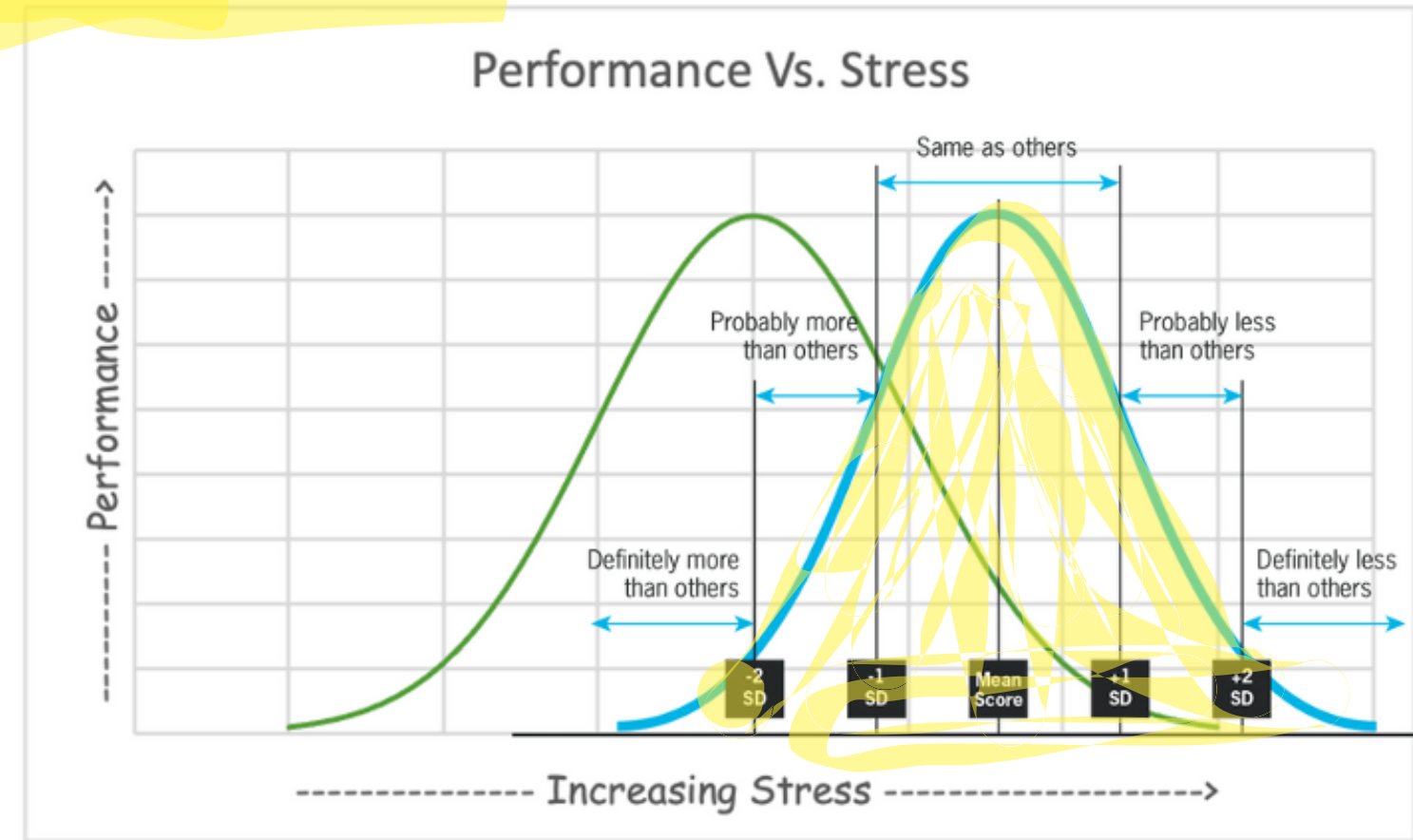
Efektywność= Jak dobrze funkcjonuje kora przedczołowa?

- Zaczyna się wyłaniać „**sieć przepływów**”, w której integrowane są sygnały z CEN i struktur nagrody (Weber i in., 2009). W rzeczywistości, jak argumentowano wcześniej, wydaje się, że **sieć istotności** ułatwia przejście do sieci przepływu (Weber i Fisher, 2020).
- Stwierdzono, że **aktywność fal theta** w obszarach czołowych jest powiązana z wysokim poziomem kontroli poznawczej i aspektem immersji przepływu. Co więcej, w stanie przepływu zaobserwowaliśmy **stłumioną aktywność fal alfa w obszarach czołowych i centralnych**, co sugeruje, że obciążenie pamięci roboczej nie było nadmierne.

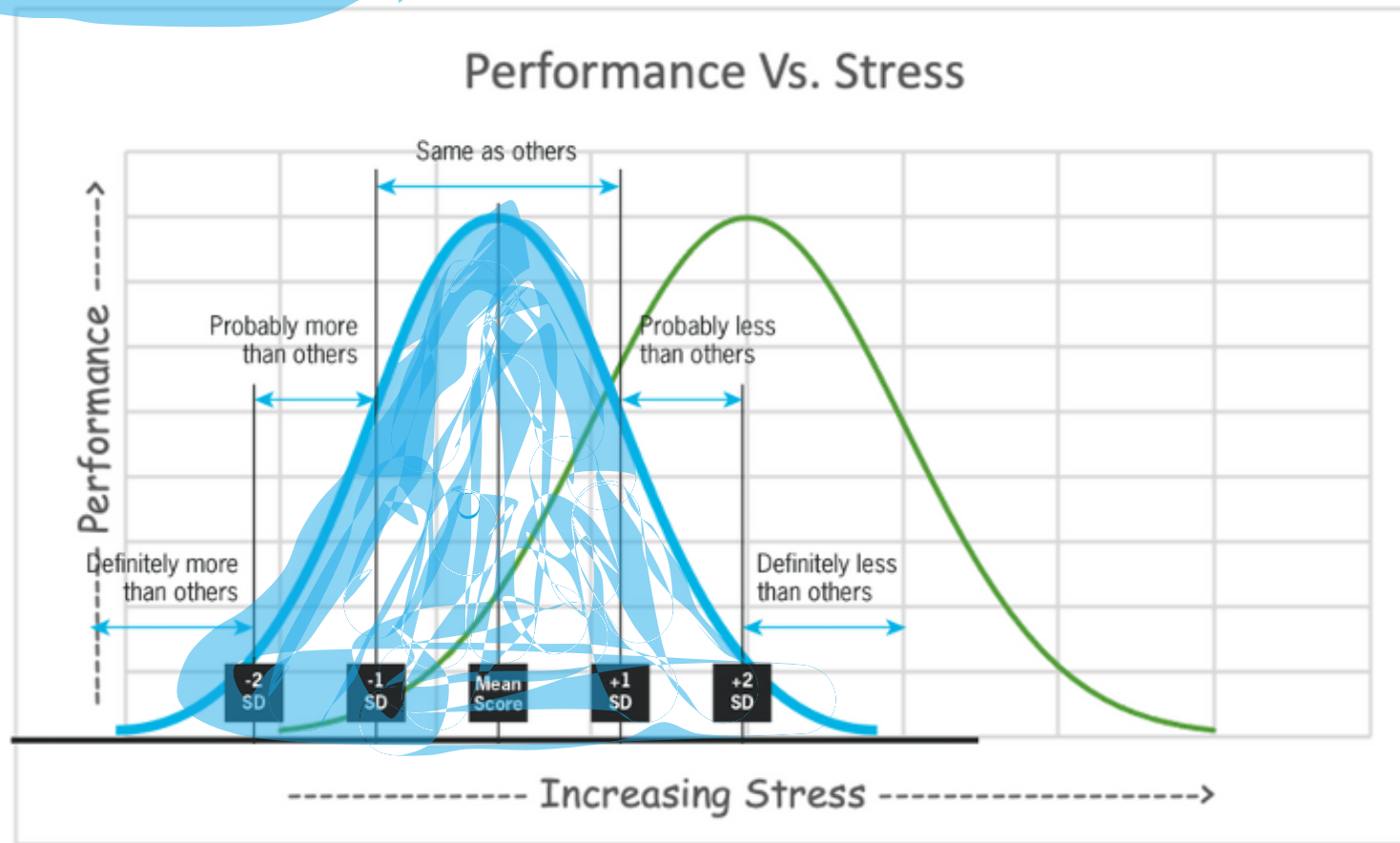
Deep thinkers- Serotonina



Dopamine junkies- Dopamina



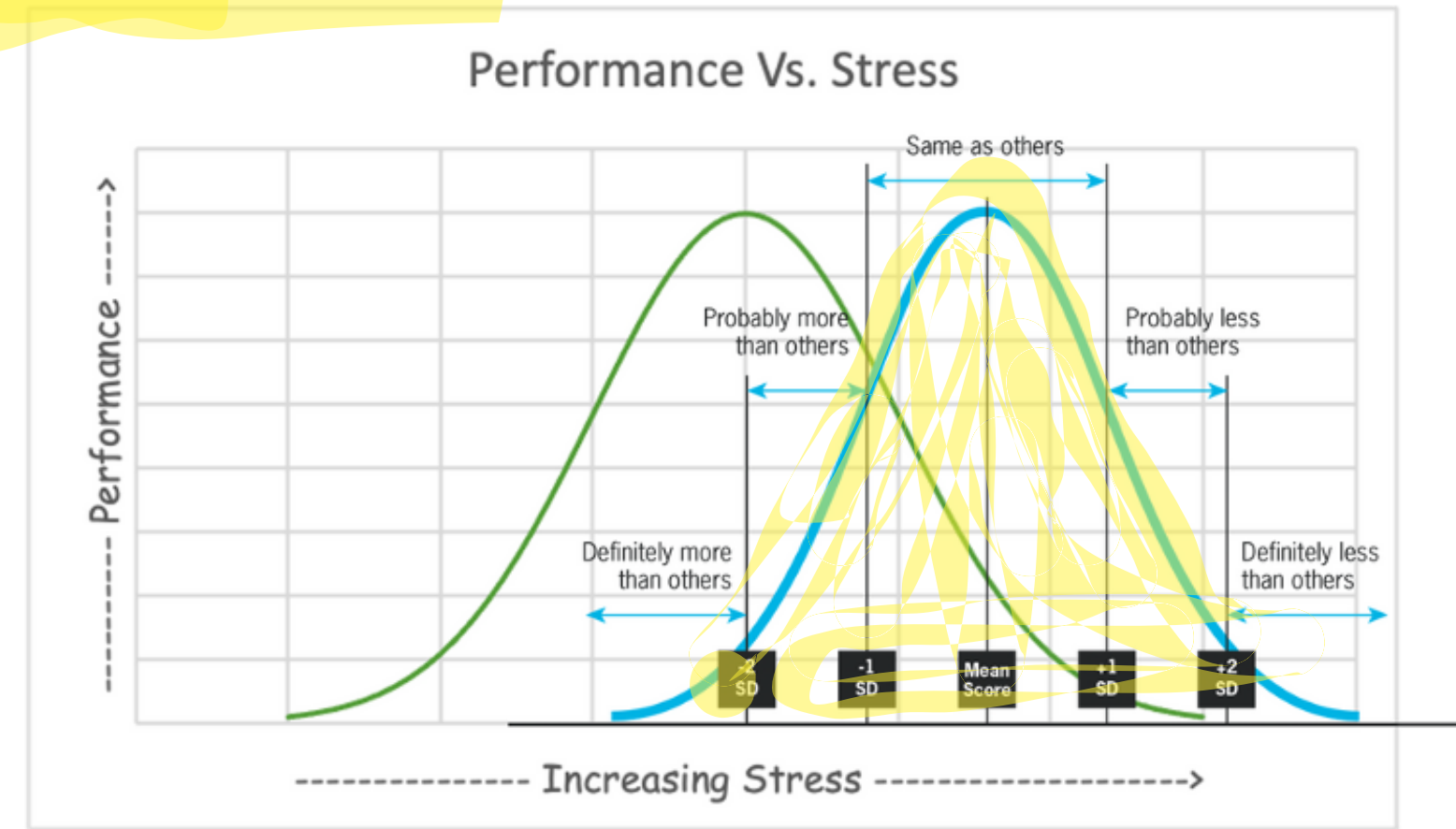
Deep thinkers- Serotonina



ZA DUŻO: Poziom 1 i 2

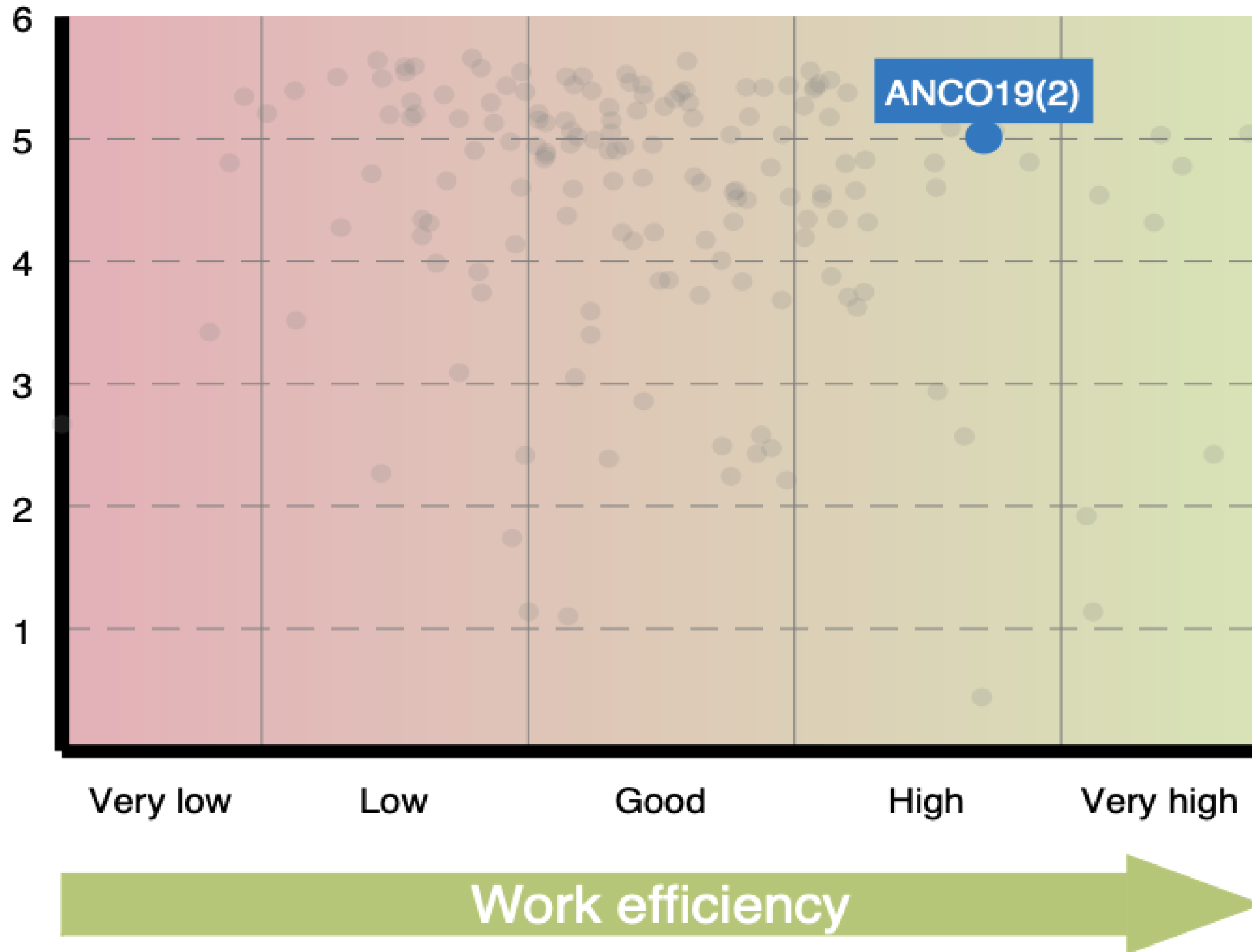
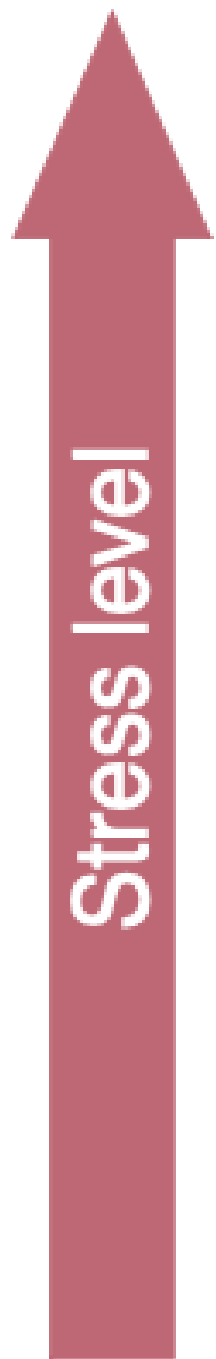
ODKŁADANIE: Poziom 3 - PRESJA CZASU

Dopamine junkies- Dopamina



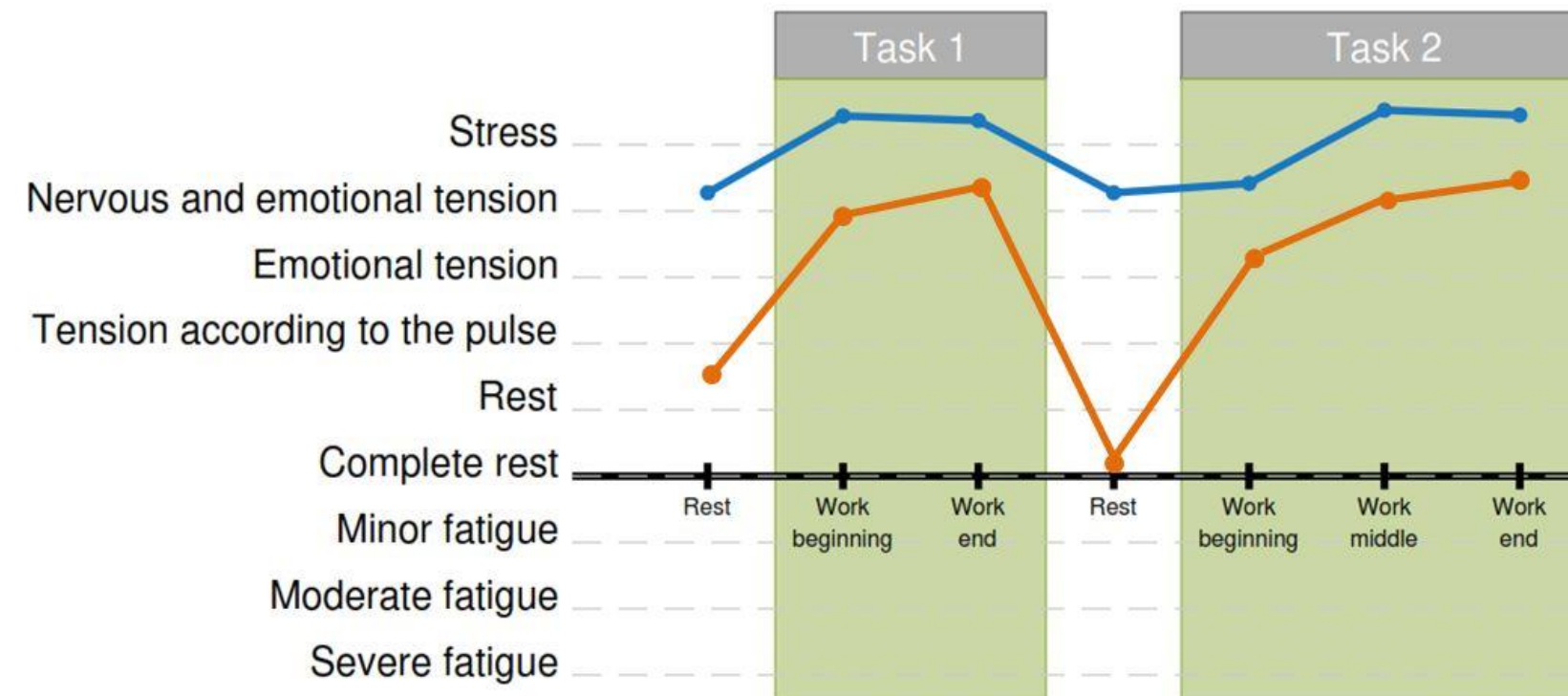
ZA DUŻO: Poziom 1 = CHAOS I BRAK RÓWNOWAGI

ZA DUŻO: Poziom 3 = UTYKAMY



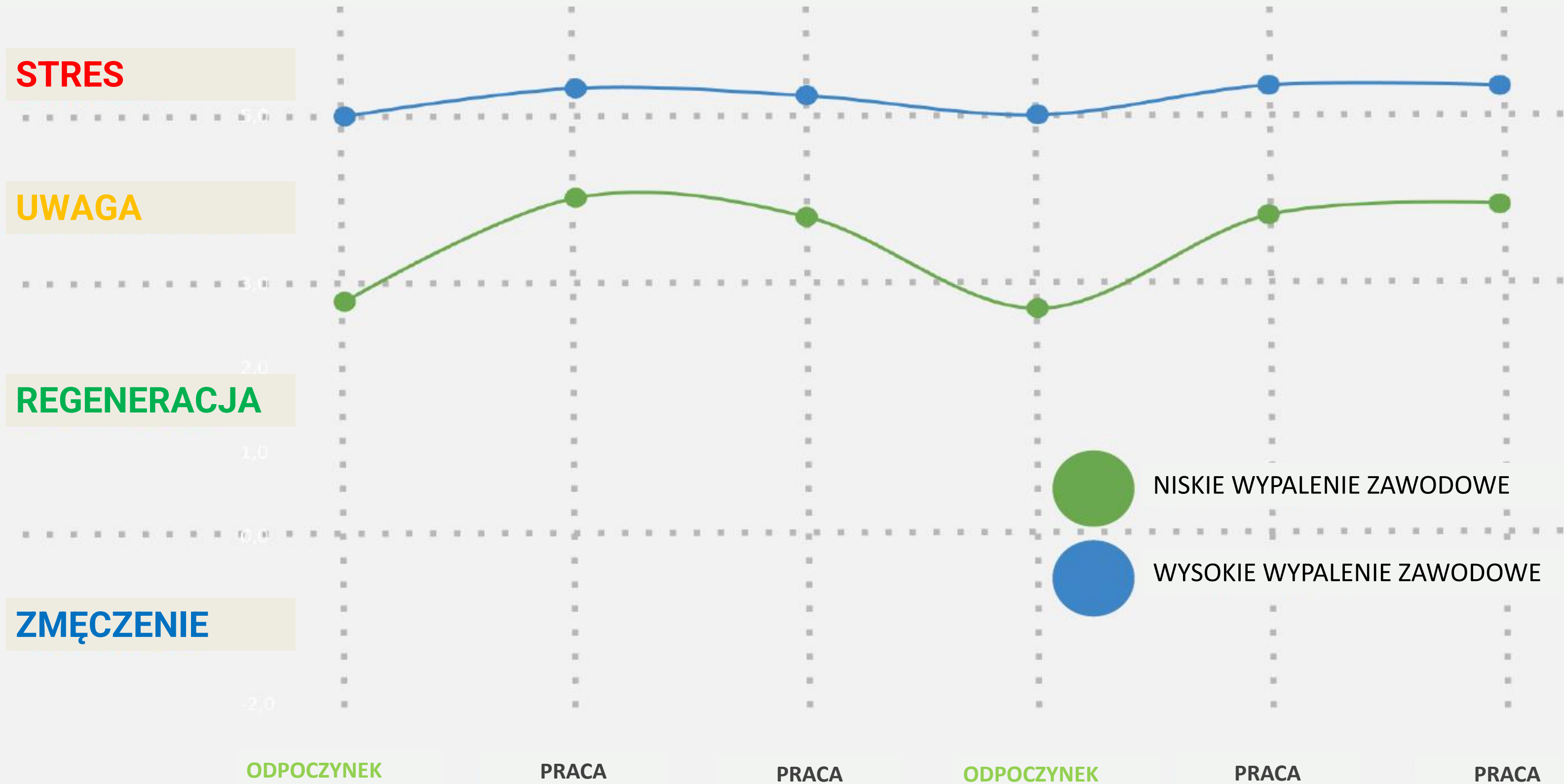


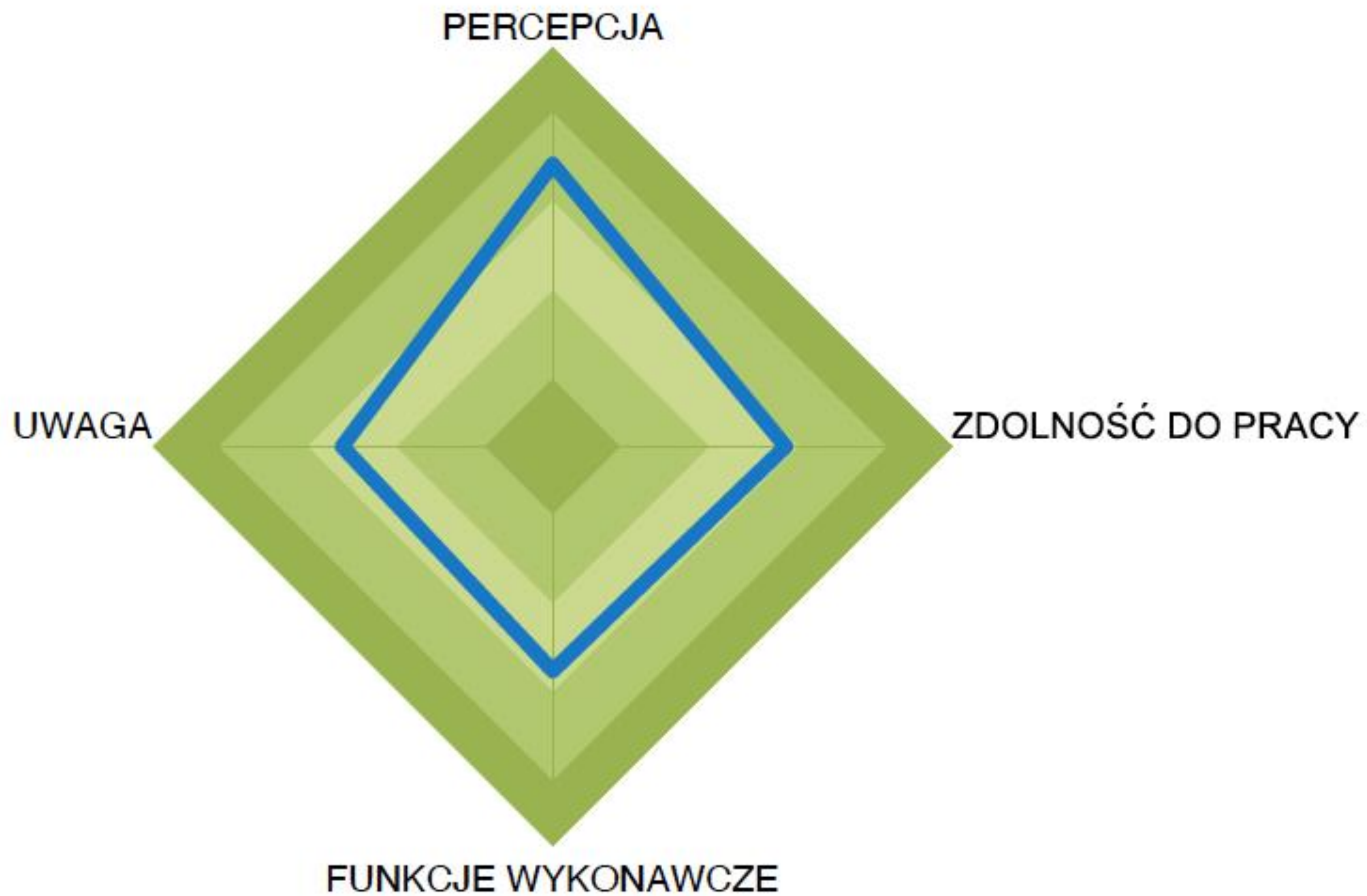
Respondent's functional states in the process of testing



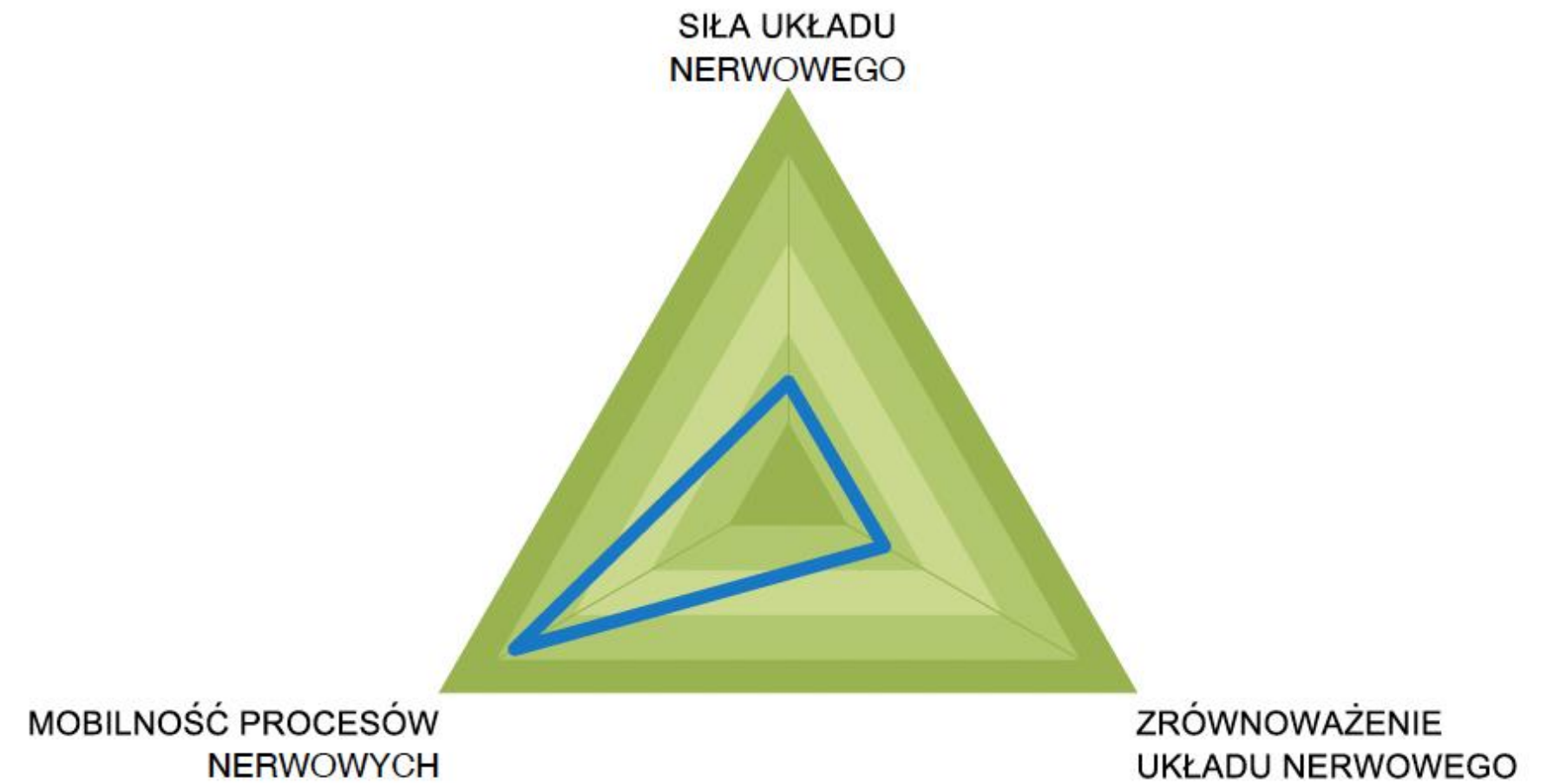
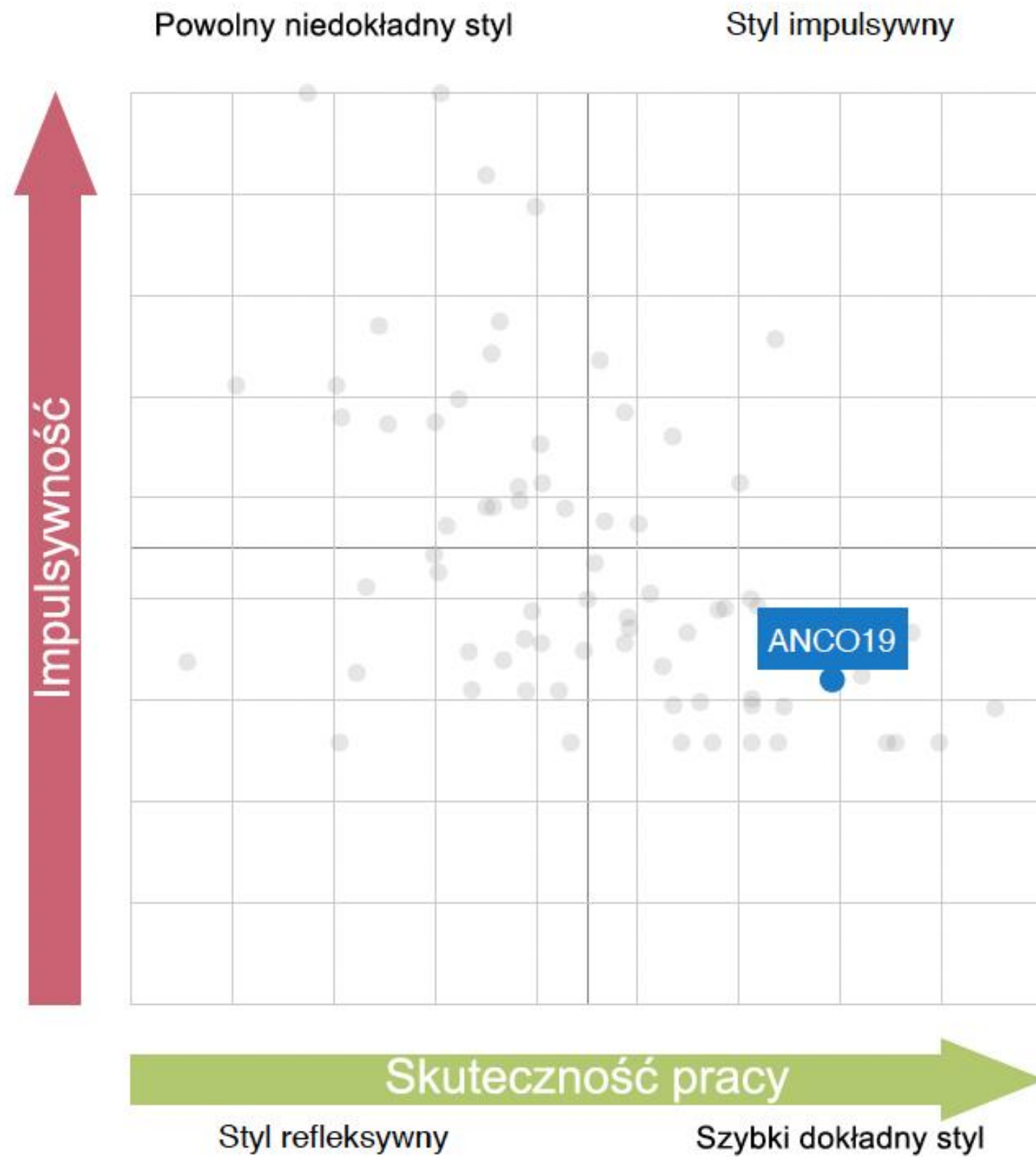
RÓŻNICE WE WSKAŹNIKACH WYPALENIA

Populacja 369 specjalistów przemysłu morskiego (2022 dane psychofizjologicznych pomiarów CleverPoint Marine)





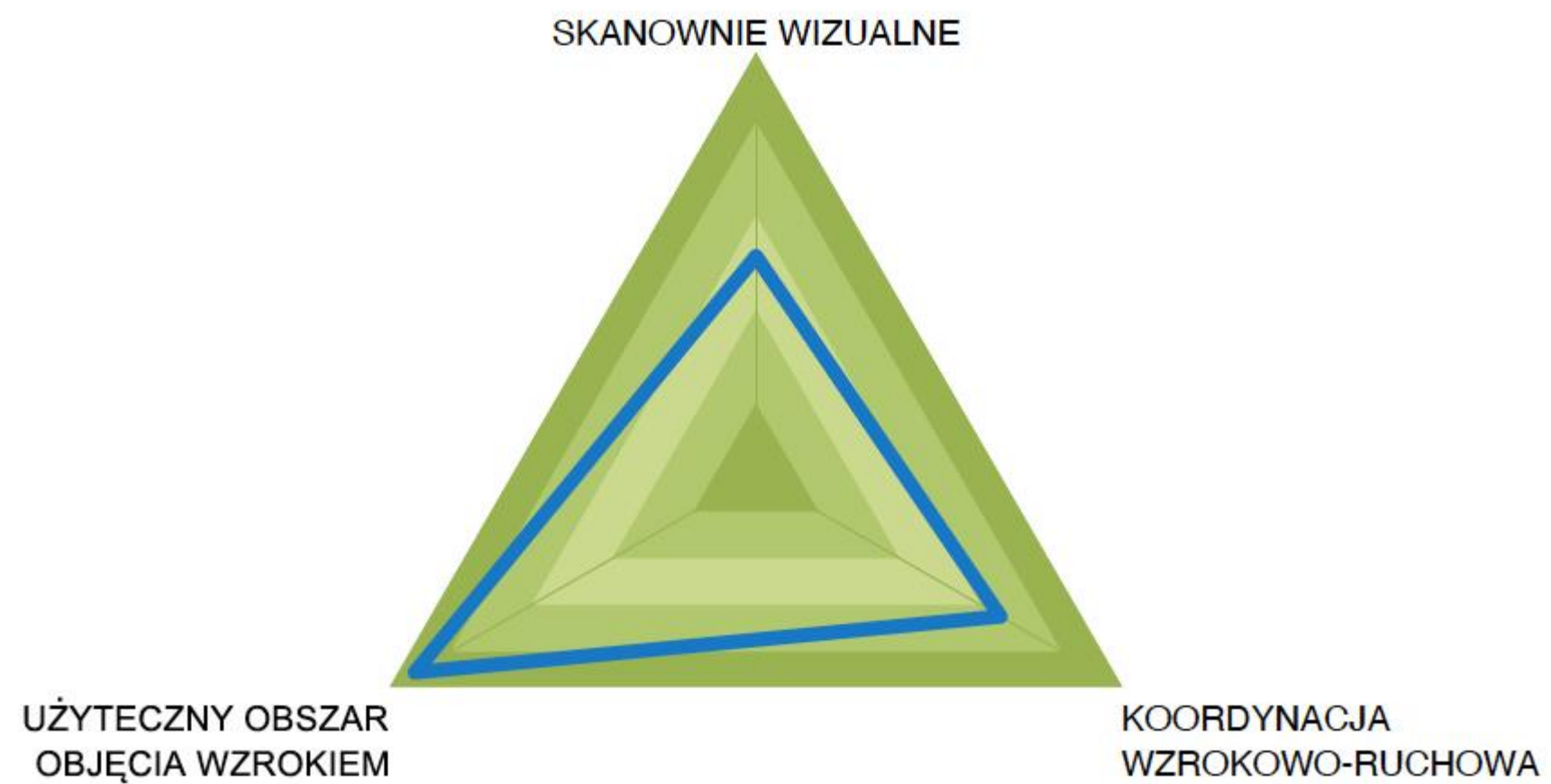
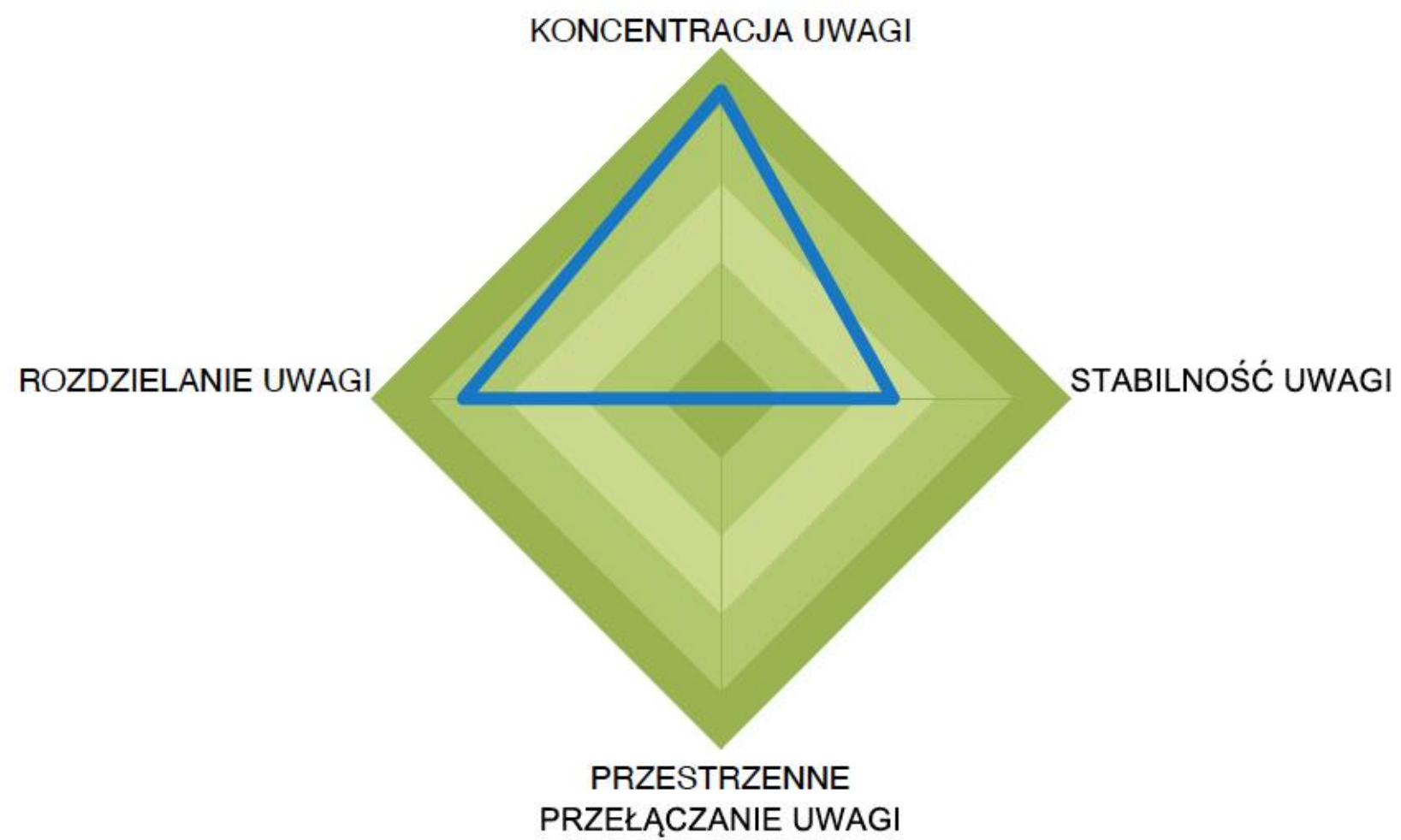
Właściwości układu nerwowego



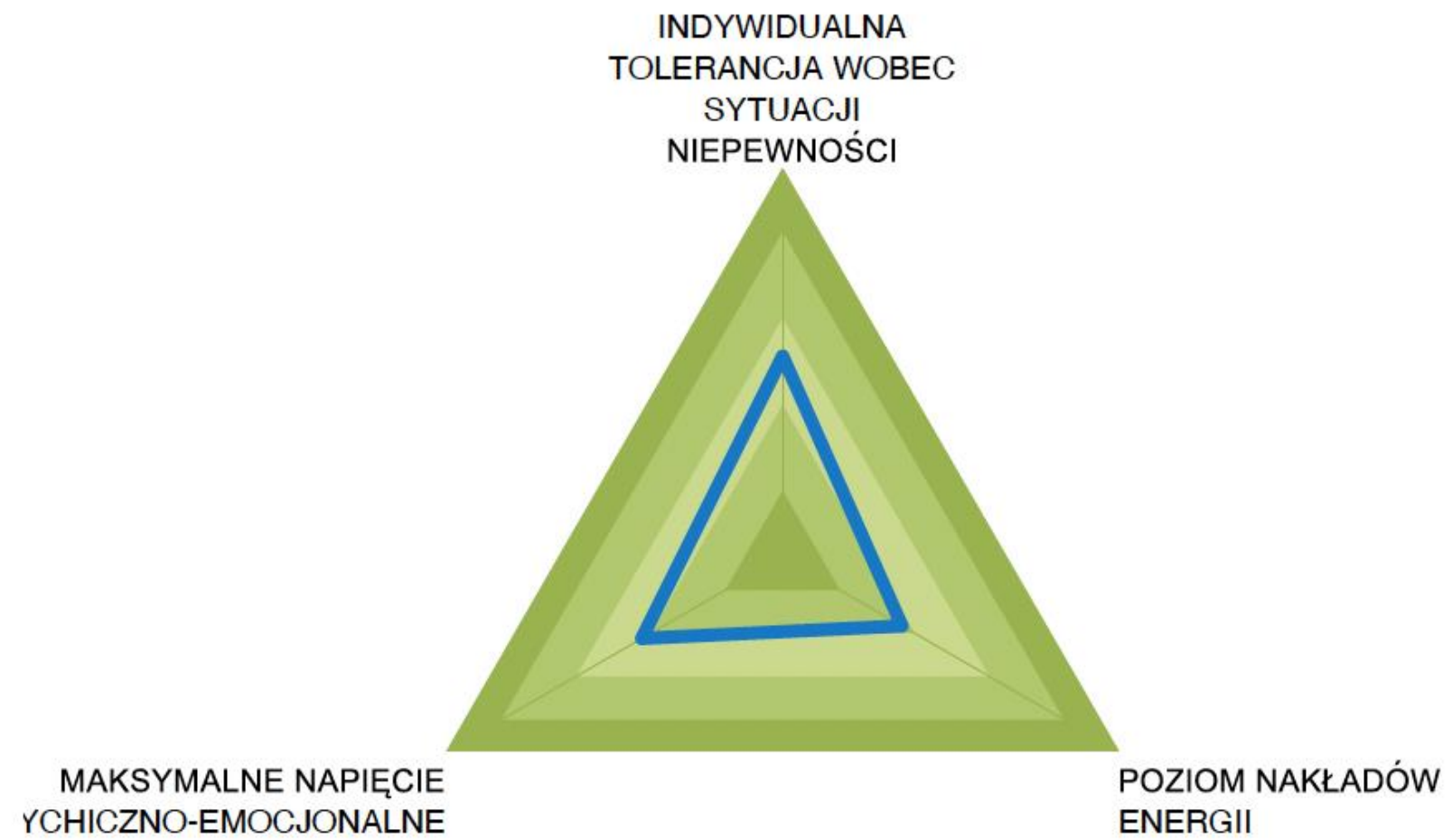
Wskaźniki uwagi



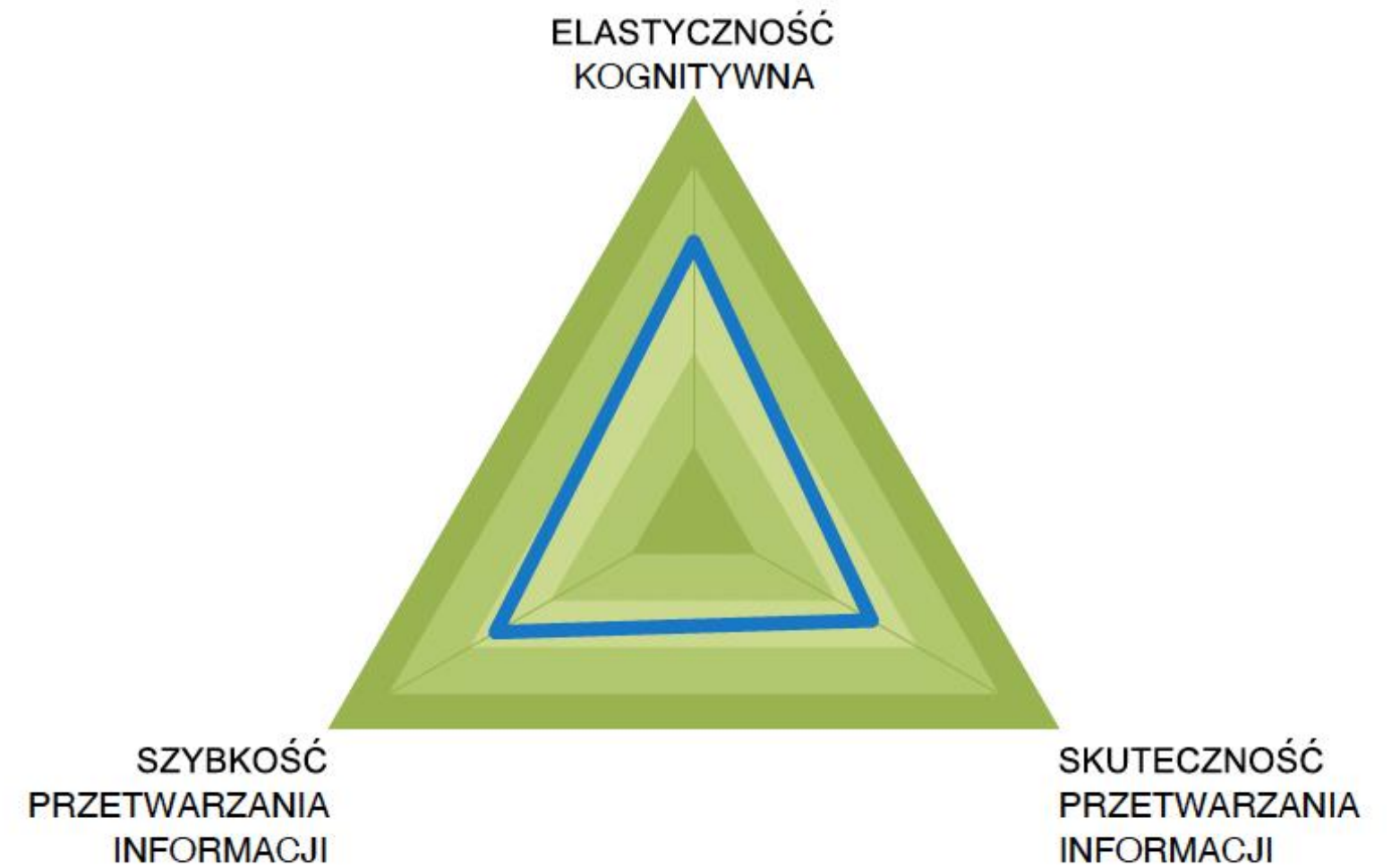
Percepcja



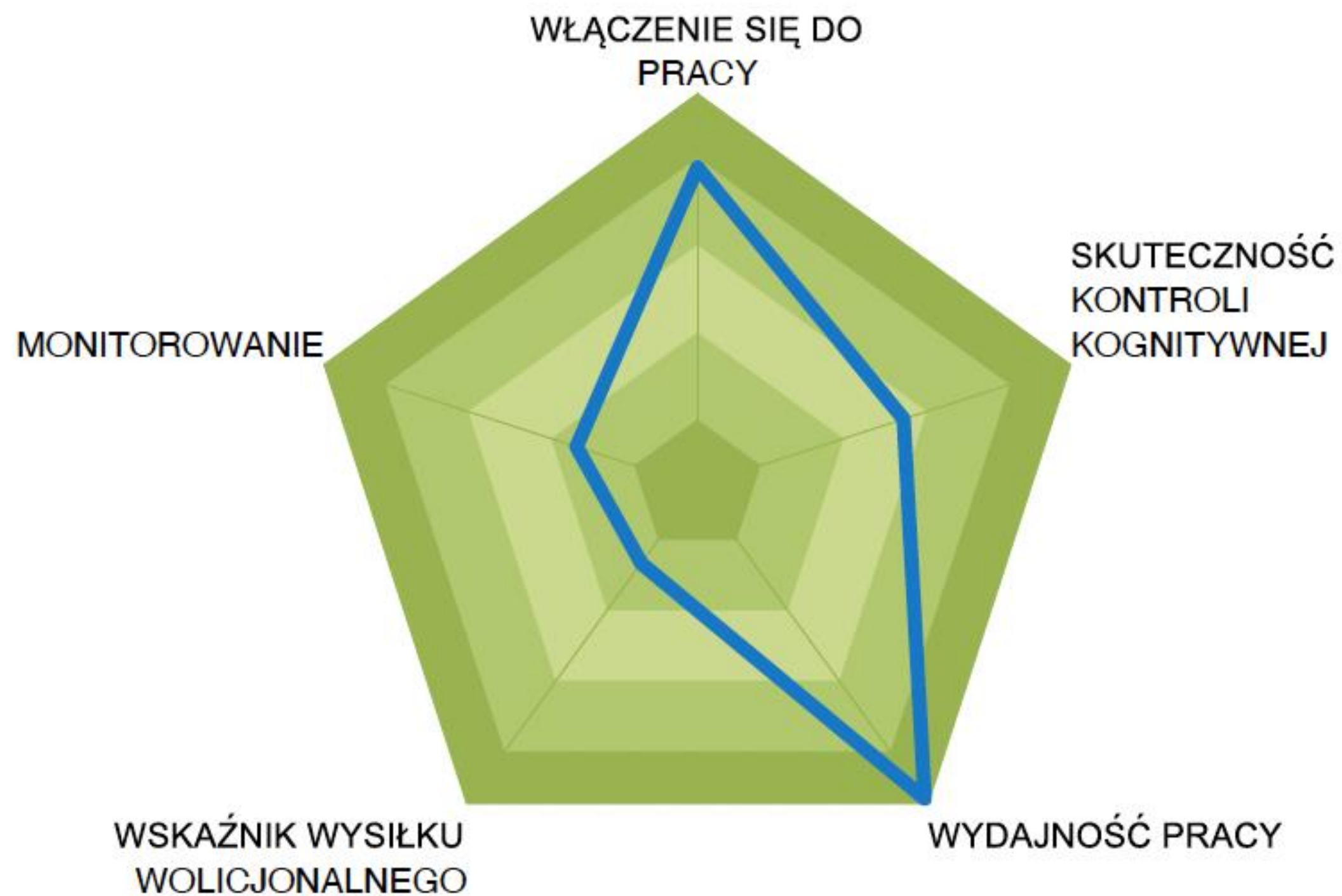
Odporność psychofizjologiczna



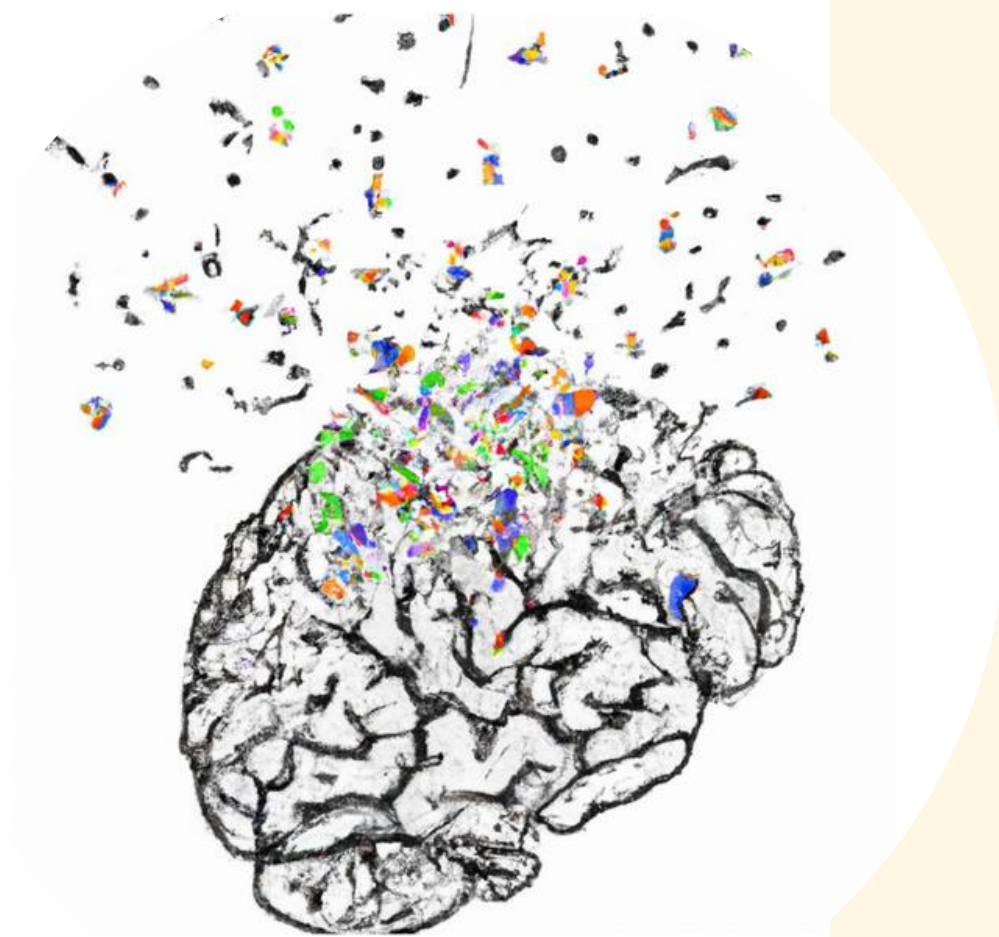
Funkcje wykonawcze



Zdolność do pracy podczas działalności o wysokim napięciu emocjonalnym



dziękuję!



Brain Architects
brainarchitects.pl

Anna Connor-Lakomy



@annaconnorlakomy



anna-connor-lakomy



Annaconnorlakomy.com

anna@brainarchitects.pl