



Anette Prehn er sociolog og vidensiværksætter siden 2005 med kunder som Mærsk, Grundfos, Danfoss, Novo Nordisk, Danske Bank og Salling Group. Hun er forfatter til mere end 20 titler, bl.a. bestsellerne Hjernestart ledelse, Coach dig selv og FLIP, og hun er fast gæsteforelæser på CBS.

I 2009 bragte Anette Prehn feltet NeuroLeadership til Danmark. Hun blev af seks ministre i 2018 betroet at lede Det Nationale Stresspanel.

Oversigt over moduler på HJERNESMART-rejsen

Betragt modulerne som et tag-selv-bord, der kan kombineres efter behov og ambition. Modulerne varer typisk 1/2-1 dag, dog varer Framestorm-modulet mindst 2-3 dage, der kan placeres fleksibelt og suppleres med træningsdage og/eller online-forløb.

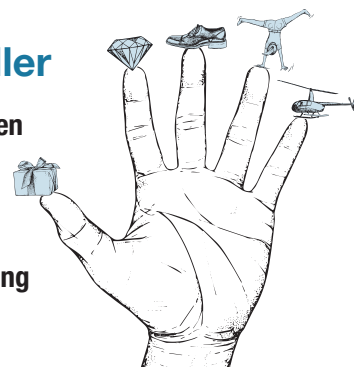
1 Modul 1: Introduktion til hjernens spilleregler

- Gør hjernen til en medspiller; få hjernen på jeres hold
- De grundlæggende værktøjer på HJERNESMART-rejsen, f.eks. indsigt i hvorfor "gode" råd tit preller af og feedback misforstås, hvordan I aflaster hjernen i en travl hverdag og forebygger negativ stress, og hvorfor I med fordel kan tage sort bælte i håndtering af hjernens alarmklokke
- Den roste tretrinsraket for læring – og hvordan I skridt for skridt dygtiggør jer i NeuroLeadership



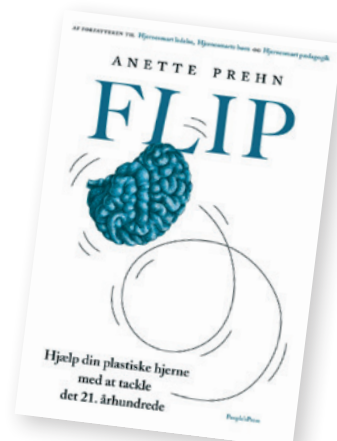
2 Modul 2: Framestorm® – skift briller, når noget driller

- Hvorfor I bør pensionere tvangspositivitet hurtigst muligt og i stedet opbygge en fleksibel evne til at innovere ny, konstruktiv mening i enhver situation
- De 10 neurologiske principper bag reframing-metoden Framestorm
- Situationer og relationer I kan have gavn af at reframe – samt masser af træning



3 Modul 3: Hjernestart vaneændring

- Hvad I skal vide om hjernen for at lykkes med vaneændring
- Vaneændringens maskinrum, og hvordan I får adgang til det
- Værdierne betydning i vanefastholdelse og -udvikling



Kunderne siger bl.a.: "Efter Framestorm-kurset med Anette Prehn føler jeg mig vaccineret mod forstokkethed. Jeg kan drille min hjerne på en ny måde, så den bliver ved med at udvikle sig."

4 Modul 4: Hvordan få læring til at sætte sig fast?

- Stjerne i hjernen, og hvordan I får stinetworket til at arbejde for jer
- Gentagelsens pædagogik og betydningen af overindlæring
- Hvordan multitasking og optline hæmmer læring – og hvordan I vender skuden

5 Modul 5: Statustrusler, fyldt arbejdshukommelse og fremtidståge

- Bliv dus med amygdala; hjernens alarmklokke
- Hvordan forebygger I amygdala-kapringer; at amygdala går bersærk og hæmmer pandelapperne?
- Konkret træning i at bevare menneskers status, tømme ud i tankerne og håndtere en uvis fremtid (VUCA)

6 Modul 6: Mikrobekeder

- Om de 2.000-4.000 mikrobekeder vi alle sender ud i verden dagligt – og hvad de betyder
- Spejltræning: sådan mærkes det!
- Sammenhængen mellem fortolkning og mikrobekeder, og hvordan du dygtiggør dig i begge discipliner



7 Modul 7: Gør sproget mere hjernesmart

- Væk fra-fælden og hvor meget vi forsøger at bekæmpe i stedet for at styrke
- Opbyggelighedens ABC og konkret træning i hen imod-sprog
- Hvad kan permanente stempler, og hvad kan de ikke? Hvad gør Midlertidighedens sprog?



8 Modul 8: Coach dig selv – en anderledes vej til selvledelse og kognitiv fleksibilitet

- De otte hjernefunktioner, og hvad de indebærer for selvledelse, præstation og trivsel
- Spiller du ofte "klaver" med en hånd og få fingre? Sådan opbygger du et større repertoire!
- Hvorfor vi bør tage følelser og tanker med et gran salt, men værdier meget alvorligt

Kunderne siger bl.a.: "Anette Prehn er en kraftfuld og udfordrende verdensklasse-træner."

Læs mere på www.hjernesmart.dk eller ræk ud via: info@hjernesmart.dk