

Træn dig til flere veje i hjernens netværk

# Funktionel HJERNETRÆNING

Vores hjerne er plastisk, hvilket betyder, at den kan udvikle sig hele livet, og det gør den især, når vi træner den. I funktionel hjernetræning laver vi øvelser, som på sigt får hjernen til at danne nye nerveceller og/eller synapser. Det har ikke kun betydning for vores relationer til kollegerne og evnen til at samarbejde med dem, men betyder også, at vi får en mere fleksibel hjerne med et større netværk af stier, som vi kan bevæge os ad, når vi skal løse udfordringer i arbejdet.

Formålet med øvelserne er at overloade hjernen og dermed tvinge dig til at være nærværende og holde fokus på opgaven, for at du kan løse den. Sværhedsgraden udvikler sig progressivt, så hjernen kontinuerligt bliver udfordret på hukommelse, koordination, motorik og balance.

Øvelserne, der altid foregår i grupper, udfordrer og træner arbejdshukommelsen, som har betydning for din generelle læring. Du træner også din opmærksomhed og lærer at fastholde fokus og nærvær. Det kan f.eks. have betydning for din evne til ikke at blive forstyrret, når kollegerne småsnakker på kontoret, eller om du er i stand til at være nærværende og produktiv gennem et helt møde.

## Brain breaks og bedre samarbejde

Vi ser også rigtig gode resultater af at bruge funktionel hjernetræning til at få medarbejderne til at arbejde bedre sammen. Ved at arbejde med øvelserne i et team, bliver deltagerne bevidste om deres egen, andres og teamets adfærd i en samarbejdssituation. For at kunne løse opgaven, er man tvunget til at reflektere over sin egen rolle og reaktioner, og rigtig mange tager bevidst eller ubevidst disse erfaringer med ind i fremtidige arbejdsituationer.

Fordi øvelserne overloader hjernen, kan funktionel hjernetræning også bruges som en brain break – en pause fra arbejdet. Hvis du skal løse opgaven, kræver det din fulde opmærksomhed, og du får derfor tankerne fuldstændig væk fra arbejdet, alt imens du har det sjovt og griner med dine kolleger.

## VIL DU VIDE MERE?

Et forløb i funktionel hjernetræning foregår som regel over 12 uger, hvor vi arbejder med træningen en time om ugen. Afhængig af formålet kan træningen dog tilpasses, så den passer til virksomheden og medarbejdernes hverdag.

## Kontakt os

Vil du høre mere om, hvad vi kan gøre for dig?

Læs mere om vores kompetencer inden for området på [humanhouse.com](https://humanhouse.com), eller kontakt:

Rikke Boisen på  
[ribo@humanhouse.com](mailto:ribo@humanhouse.com)  
eller 9340 2200.

## Hvad kan du bruge funktionel hjernetræning til?

- Fastholde fokus
- Brain breaks
- Bedre arbejdshukommelse
- Bedre samarbejde
- Bevidsthed om egen adfærd i samarbejdssituationer

PSYKISK  
ARBEJDSMILJØ

ERGONOMI  
& SUNDHED

12.2020