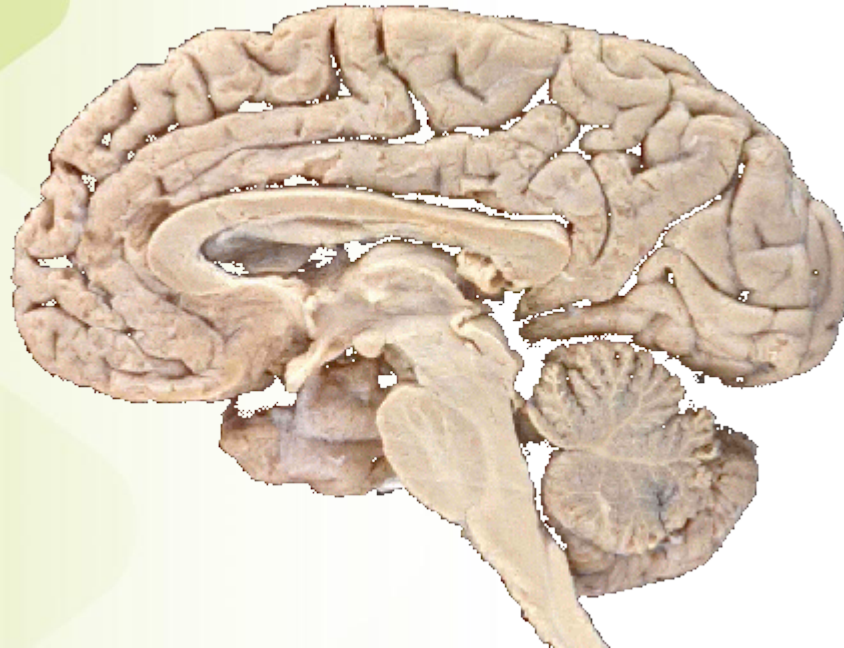


“Lär dig hjärna!”



Åsa Lindau

## Åsa Lindau

- Utbildad pedagog
- Cert. Kommunikolog
- Idrottslärarutbildad, GIH
- Datavetenskapsutbildad
- Mental rådgivare RF
- Utbildare i Svenska konståkningslandslaget, mental träning och kommunikation



*"Jag vill tala om inlärning, kunskap. Men inte om det livlösa, sterila, meningslösa, snabbt glömda som pressas in i hjärnan på en stackars hjälplös individ .....*

*Jag talar om ATT LÄRA - om den omättligen nyfikenheten som driver femtonåringen att suga i sig allt han kan se, höra eller läsa om bensinmotorer för att förbättra sin moped."*



Carl Rogers (1902 -1987)



Beteende



# Nivåer av kommunikation

**Beteende**

Beteende

*Det vi gör, ser och hör*

**Intention**

Mål och syfte

*Varför gör vi detta ? Vad skall det leda till ?*

**Vald sanning  
Ramar**

*Gruppens/Individens  
övertygelse, värderingar,  
kultur, regler, anda, syn  
på varandra etc....*

# Kommunikation



Visuell



Auditiv



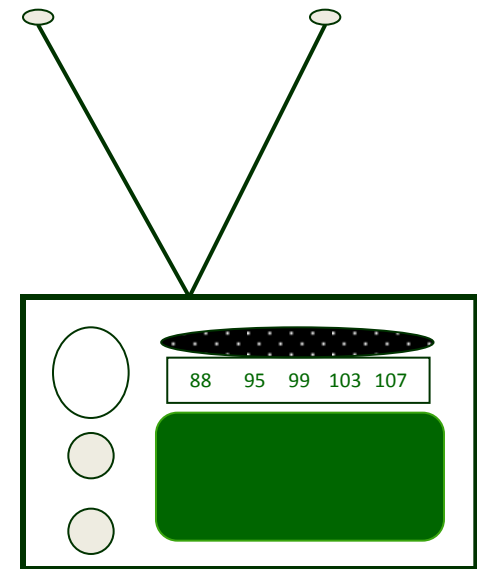
Kinestetisk

På vilket sätt kommunicerar du?

Vilken är din huvudkanal?

På vilket sätt kommunicerar andra?

Hur kan vi mötas?





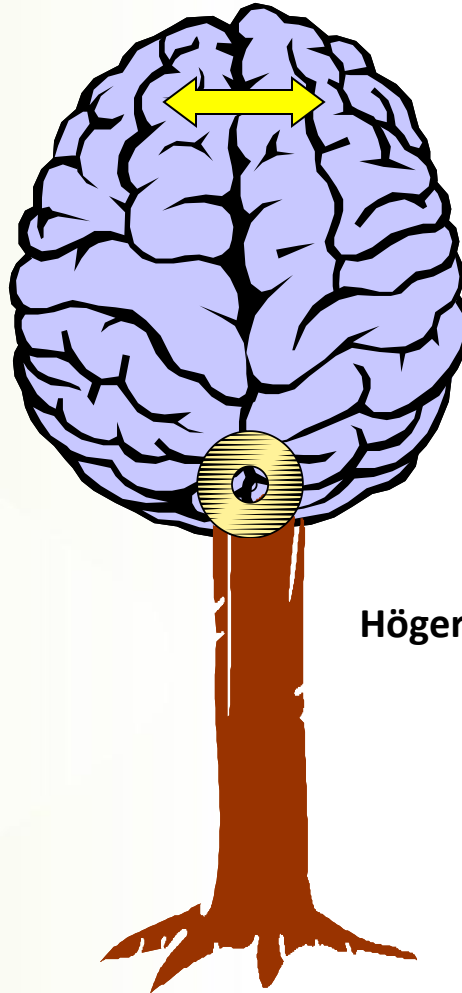
## Vänster - Höger

### Vänster:

För mycket vänster innebär att du låter vänster hjärnhalva dominera. Du tänker mycket logiskt, analytiskt, taktiskt och ser överdrivet mycket till detaljer.

### Vänster hjärnhalva behandlar:

- Logik
- Språk
- Detaljer
- Information
- Teknik
- Matematik
- Statistik



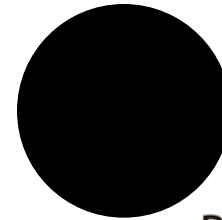
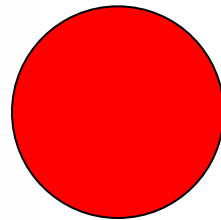
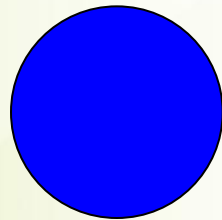
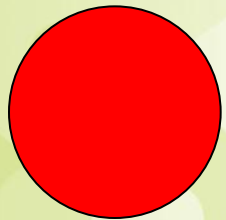
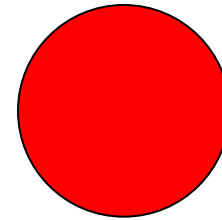
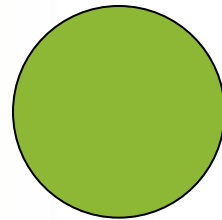
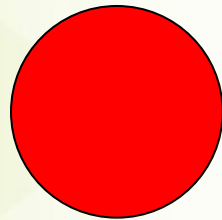
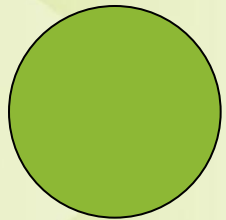
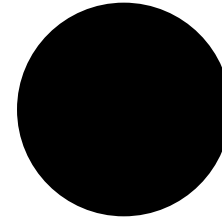
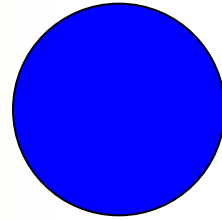
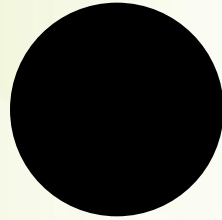
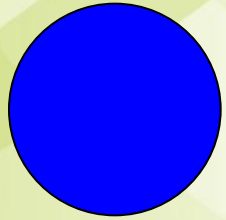
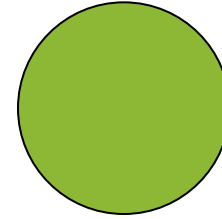
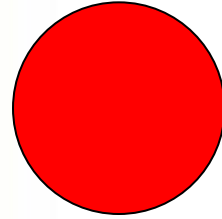
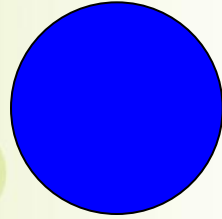
### Höger:

För mycket höger innebär att du låter höger hjärnhalva dominera. Du är kreativ, har mycket känslor, fantasi, intuition och tänker i helheter.

### Höger hjärnhalva behandlar:

- Sinnen VAK
- Fantasi - Skapa
- Helheter
- Måla
- Musik
- Kreativitet
- Spontanitet

# Vilka färger ser du??



# Vilka färger ser du??

**Svart**

**Svart**

**Blå**

**Röd**

**Grön**

**Svart**

**Blå**

**Grön**

**Röd**

**Röd**

**Blå**

**Blå**

**Blå**

**Grön**

**Svart**

Läs texten.....

Eilngt en uneörnskdng på ett engskelt uivtnierset så seplar det inegn roll i vieklñ odrnng bksotrñävea i ett ord står i, det edna som är vtikigt är att fsötra och ssita bavstoken såtr på rtät patls.

Rseetn kan stå hlelur om blluer och man kan ädnå lsäa tetxen uatn porbelm. Dttea broer på att vi itne leäsr vjrae bkosatv för sig, uatn odern som hlehet.

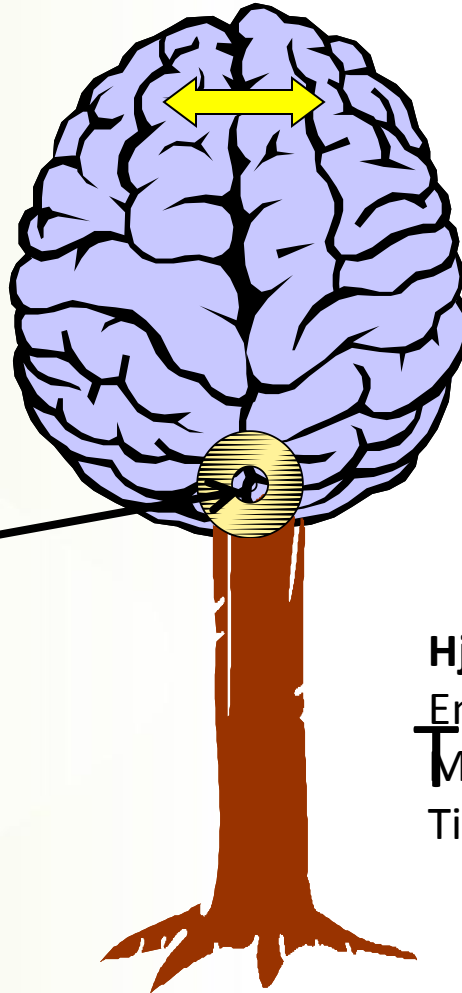
# Aktiviteter för hela hjärnan

## Vänster:

Teoretisk föreläsning  
Logiskt tänkande

## Mellanhjärnan, Limbiska systemet:

Metaforer  
Historier  
Liknelser  
"Polletten ramlar ner"



## Höger:

Variera sinneskanalerna  
Experiment  
Prova själv  
Demonstration

## Hjärnstammen:

Energi, kraft  
**TILLSTAND**  
Motivation  
Tillstånd

# Tillstånd .....



Goda tillstånd



Goda resultat