

Intressant föreläsning om positiv stress!

Denna träff med IMA hölls på Park Inn Solna, där personalen tog emot oss med varm hand. Ämnet för kvällen var "Positiv stress" och det var Gunilla Hamrin med egna företaget Espiro som föreläste.

Kontentan av det Gunilla delade med sig av, var bl a att ett visst mått av stress kan vara bra då det får oss att prestera bättre i många fall. Vi fick lära oss svåra ord som oxytocin, som tydligen är toppenbra för hjärnan och som genereras av närhet och kramar – så enkelt och fantastiskt!

Den kanske viktigaste lärdomen var att det är otroligt viktigt med återhämtning för hjärnan, man ska under arbetsdagen lägga in små mikropauser och sträcka på sig, lyssna en kort stund på musik eller tänka på något roligt. Vila hjärnan!

Efter föreläsningen bjöds vi på några små fina tillugg samt vin av Park Inn och de som ville fick även en visning av hotellet.

Ännu en inspirerande kväll med vårt härliga nätverk!

