



Förstå din hjärna

Med hjälp av modern hjärnforskning som ger ökad självinsikt och ett bättre fungerande och välmående.

Lär dig hjärnbaserat (Själv)ledarskap

Dagens arbetsliv och samhälle ställer allt högre krav på vår förmåga att leda oss själva och andra. Ett gott självledarskap är grunden till ett gott ledarskap. En av de viktigaste egenskaperna hos framgångsrika individer och ledare är självinsikt. Vår hjärna styr och reglerar allt vi gör, vilket gör kunskap och förståelse om den egna hjärnan central i ett gott självledarskap.

Denna unika kunskap om vårt eget och andras fungerande som kursen ger kan användas såväl i privatlivet som i arbetslivet och hjälper dig att stärka och skärpa små och stora beslut i livet samt göra anpassningar i beslut och agerande. På sikt kan det stärka ditt ledarskap, öka framgången på jobbet, stärka dina relationer och samarbeten och sammantaget ge en ökad balans och välmående i livet. Kunskapen verkar även förebyggande och förbättrar din hantering i oönskade tillstånd och situationer av kris, stress och konflikter.

Vi på Capacio är experter inom kognitiv neurovetenskap som är baserad på klinisk forskning. Vår ambition är att sprida denna kunskap utanför det kliniska området för att ge fler rätt förutsättning för att nå självinsikt och uppnå ett bättre fungerande och välmående.

Kursinnehåll

Kursen fokuserar på självinsikt och att skapa förståelse för andras fungerande. Den ger insikter i, inte bara hur hjärnan fungerar i allmänhet och påverkar vårt fungerande och mående, utan specifikt hur vår egen unika hjärna fungerar. Framför allt de delar som styr och reglerar vårt tänkande, vårt beteende och vårt fungerande.

I kursen ingår ett profileringsstest som för kartlägger din egen kognitiva profil för att du sedan ska kunna ha den som grund för det fortsatta lärandet och utforskandet. Detta moment är valfritt, sker anonymt och all eventuell delning av resultatet sker på beslut från varje deltagare.

Kursinnehåll i korthet

- Vår hjärna – introduktion
- Vårt tänkande – Vad är Kognition och kognitiv profil
- Din hjärna och unika kognitiva profil
- Kognitiv mångfald – Olika kognitiva profiler
- Teamhjärnan – Gruppens kognitiva profil
- Självinsikt, Personlig utveckling och Teamutveckling baserat på Kognitiv Profil

Vem är kursen för?

Programmet riktar sig till individer, befattningshavare och ledare med intresse av fördjupad självinsikt och stärkt (själv)ledarskap. För egen del och/eller att lyfta ut till organisation och kunder. Detta genom djupare förståelse för sin unika hjärna och sina kognitiva förutsättningar. Redan under kursen ges möjlighet till utveckling och det går att komplettera med individuell- samt teambaserad kognitiv coaching och utveckling.

Experter och föreläsare

Dyk ner i en värld av neurovetenskap och beteendestudier med vårt oöverträffade team av experter. Det är inte vilken grupp som helst, utan en unik samling av ledande hjärnforskare, beteendevetare och erfarna praktiker som ligger i framkant inom sina respektive områden.

Oöverträffad expertis inom hjärnforskning och beteende

Våra experter har tillsammans över 100 års erfarenhet, vilket garanterar att du får lära dig av de allra bästa. Denna omfattande erfarenhet spänner över flera olika områden:

- **Forskning och utveckling:** Våra teammedlemmar har bidragit till banbrytande forskning och tänjt på gränserna för vad vi vet om hjärnan och beteende. Deras bidrag till FoU har banat väg för många genombrott inom området.
- **Bedömning:** För att förstå hjärnans komplexitet krävs exakta och noggranna bedömningar. Våra experter har varit med och skapat och förfinat några av de mest tillförlitliga bedömningsverktygen i branschen.
- **Utveckling av bedömningar:** Utöver att bara använda befintliga verktyg har vårt team legat i framkant när det gäller att utveckla nya, innovativa bedömningstekniker. Dessa verktyg är utformade för att ge djupare insikter i kognition och beteende.
- **Praktisk tillämpning:** Teori är viktigt, men tillämpning är där gummit möter vägen. Våra experter kan inte bara vetenskapen, de förstår också dess konsekvenser i verkligheten. De har tillämpat sina kunskaper i olika miljöer, från kliniska miljöer till företagsworkshops, vilket säkerställer att det du lär dig inte bara är teoretiskt utan också praktiskt relevant.

Ett holistiskt synsätt på hjärnan och exekutiv funktion

Vårt team täcker alla aspekter av hjärnan och exekutiva funktioner och säkerställer en heltäckande förståelse. Oavsett om du vill fördjupa dig i de komplicerade nervbanorna eller förstå de beteendemässiga konsekvenserna av exekutiva beslut, har våra experter det du behöver.

Med vårt team får du inte bara information, du får insikter från dem som har ägnat sina liv åt att förstå det underverk som den mänskliga hjärnan är.



Predrag Petrovic

Läkare, psykiater,
hjärnforskare kognitiv
neurovetenskap på
Karolinska Institutet.



John Axelsson

Professor i sömn, stress och
kognition på
stressforskningsinstitutet
SU, samt Karolinska
Institutet.



Christine Bedinger

Legitimerad neuropsykolog,
expert på kognition,
kognitiv testning, tolkning
och handledning.

Kursledare

Hans Jakobsson är rektor för Hitachigymnasiet i Västerås som bland annat nominerats till årets kompetenspris på Tech Awards-galan 2022 för sin unika spetsutbildning inom teknikprogrammet, där några av landets mest motiverade gymnasieelever ges möjlighet att läsa programmering, molntjänster och artificiell intelligens på universitetsnivå. Hans hyser en stor passion för kognition och lärande och tilldelades Stora Skolledarpriset 2018 för sina insatser inom utbildning.



Hans Jakobsson

Rektor för Hitachigymnasiet i Västerås, med passion för kognition och lärande.

Kursens upplägg

Kommande kursstarter

22 november 2023, samt februari och april 2024.

Omfattning

6 veckor – 6 tillfällen – 2 h per tillfälle, samt ytterligare tillfällen för självstudier och digital kartläggning av egen kognitiv profil.

Plats

Huvudsakligen online med en avslutande fysisk träff. Varje tillfälle spelas in och kan ses i efterhand.

Självstudier

Självstudier baserat på egen kognitiv profil är en del av kursen. Genom ett rikt, individanpassat videomaterial ges möjlighet till fortsatt självinsikt och självarbete även efter kursen.

Utvecklings- och delningssessioner

Ingår och sker i grupp med full anonymitet och frivillighet.

Certifiering – “Kognitiv Profil och Exekutivt Fungerande”

Deltagare får ett diplom som styrker den unika kunskapen. Deltagande i programmet innebär lärande i framkant av modern hjärnforskning och beteendevetenskap, direkt från ledande hjärnforskare och beteendevetare, med unik insikt i egen och andras kognitiva profil och fungerande.

Kursavgift

Kursavgiften är **19 900 SEK**, med ett attraktivt “Early bird”-erbjudande om **9 999 SEK** (-50%) som gäller t.o.m. 3 november.

Kursprogrammet, översikt

Tillfälle	Datum	Tid	Plats	Tema	Föreläsare
1	22/11	9–11	Online	Introduktion till kursen & Hjärnans Grunder	John Axelsson
2	29/11	9–11	Online	Introduktion till kognition och individuella tankeprofiler	Predrag Petrovic
3	V 49	Valfritt	Online	Kartläggning av min egen unika tankeprofil	–
4	5/12	9–11	Online	Dina exekutiva funktioner - Hjärnans kontrolltorn	Christine Bedinger
5	12/12	9–11	Online	Genomgång av testresultat/kognitiva profiler	Christine Bedinger Predrag Petrovic
6	V 50–51	Valfritt	Online	Självstudier fördjupning- och optimering utifrån din egen kognitiva profil	–
7	20/12	9–11	Online	Q&A Egen profil & Teamhjärnan, teamets egen kognitiva profil	Christine Bedinger Predrag Petrovic
8	16/1–2024	17–19	Sthlm Magnus Laudulåsg. 1	Avslutsaktivitet–Kursdeltagare, ledande hjärnforskare	Christine Bedinger Predrag Petrovic John Axelsson m.fl.

Detaljerat kursprogram

Tillfälle 1 - Introduktion till kursen & Hjärnans Grunder

Datum: 22/11

Tid: Kl. 9-11

Plats: Online

Föreläsare: Professor John Axelsson

Vad du lär dig

Kursen inleds med en överblick över kursens olika moment. Därefter ges en introduktion till grundläggande neurovetenskap samt hur hjärnan är uppbyggd och fungerar. Vi berör skillnaden mellan den generella och den individuella hjärnan och hur det påverkar vårt beteende och fungerande.

Tillfälle 2 - Introduktion till kognition och individuella tankeprofiler

Datum: 29/11
Tid: Kl. 9-11
Plats: Online
Föreläsare: Hjärnforskare, Docent och psykiater Predrag Petrovic

Vad du lär dig

Vi är vad vi tänker. Genom att förstå vårt tänkande och hur just vår hjärna bearbetar information och skapartankar, handlingar och beteenden, kan vi kraftigt öka förståelsen för oss själva och andra. Och med denna insikt optimera vårt (själv)ledarskap, fungerande och välmående.

Tillfälle 3 - Kartläggning av min egen unika tankeprofil

Datum: Vecka 49
Tid: Valfritt
Plats: Online
Organisatör: Madelene Andersson

Vad du lär dig

Här ges den unika möjligheten att kartlägga din alldeles unika kognitiv profil och tankestil. Denna insikt möjliggör att fatta klokare beslut och bättre optimera vårt (själv)ledarskap. Kartläggningen sker enligt instruktion på mobiltelefon. Analysen görs sedan av kognitiva experter.

Tillfälle 4 - Dina exekutiva funktioner - Hjärnans kontrolltorn

Datum: 5/12
Tid: Kl. 9-11
Plats: Online
Föreläsare: Leg. Neuropsykolog och kognitiv expert Christine Bedinger

Vad du lär dig

En unik och fascinerande genomgång av det vi kallar hjärnas och vårt beteendes kontrolltorn. Helt enkelt de kognitiva förmågor som styr och reglerar inte bara övriga delar av hjärnan utan vårt beteende och fungerande. Och som vi själva - när vi förstår dem - bättre kan styra och reglera. Momentet tittar på vad som mäts, tolkning och användning av resultaten.

Tillfälle 5 - Genomgång av testresultat/kognitiva profiler

Datum: 12/12
Tid: Kl. 9-11
Plats: Online
Föreläsare: Christine Bedinger, Predrag Petrovic

Vad du lär dig

En genomgång av exempel på olika kognitiva profiler. Genomgången sker i grupp. Innan mötet får du tillgång till din profil och under sessionen ges möjlighet att ställa frågor.

Tillfälle 6 - Självstudier, fördjupning i din egen kognitiva profil

Datum: Vecka 50-51
Tid: Valfritt
Plats: Online

Vad du lär dig

Genom en video tutorial skraddarsydd efter just din kognitiva profil får du möjlighet att genom självstudier, fördjupa dig ytterligare i dina olika förmågor, hur de ser ut, möjliga för- och nackdelar i olika sammanhang samt enkla tips om hur du kan optimera och kompensera styrkor och svagheter för optimalt fungerande i olika sammanhang samt ökat välmående.

Tillfälle 7 - Q&A Egen profil & Teamhjärnan, teamets egen kognitiva profil

Datum: 20/12
Tid: Kl. 9-11
Plats: Online
Föreläsare: Christine Bedinger, Predrag Petrovic

Vad du lär dig

Momentet inleds med en korta Q&A utifrån din egen djupdykning/självstudier för att möjliggöra ytterligare fördjupning och förstärkning av uppnådda insikter.

På teamdelen av föreläsningen går vi igenom att team består av olika hjärnor som fungerar på unika sätt. Här får du en inblick i hur olika kognitiva profiler på samma gång kan både matcha och skilja sig åt. Och hur det kan både möjliggöra och stjälp effektivt samarbete. Kort och gott kognitiv mångfald.

Tillfälle 8 – Avslutsaktivitet och mingel, Kursdeltagare, ledande hjärnforskare

Datum: 16/1

Tid: Kl. 17–19

Plats: Stockholm, Magnus Ladulåsgatan 1, "The Park"

Föreläsare: Christine Bedinger, Predrag Petrovic, John Axelsson

Vad du lär dig

Vi avslutar med en paneldiskussion med våra ledande experter med teman som sömn, stress, kognitiv variation och topprestationer. Här ges stort utrymme för frågor och dialog och vi avslutar med mingel och "sharing" med övriga kursdeltagare.

Alla deltagare får ta del av ett specialerbjudande, att använda verktygen på sin arbetsplats.