



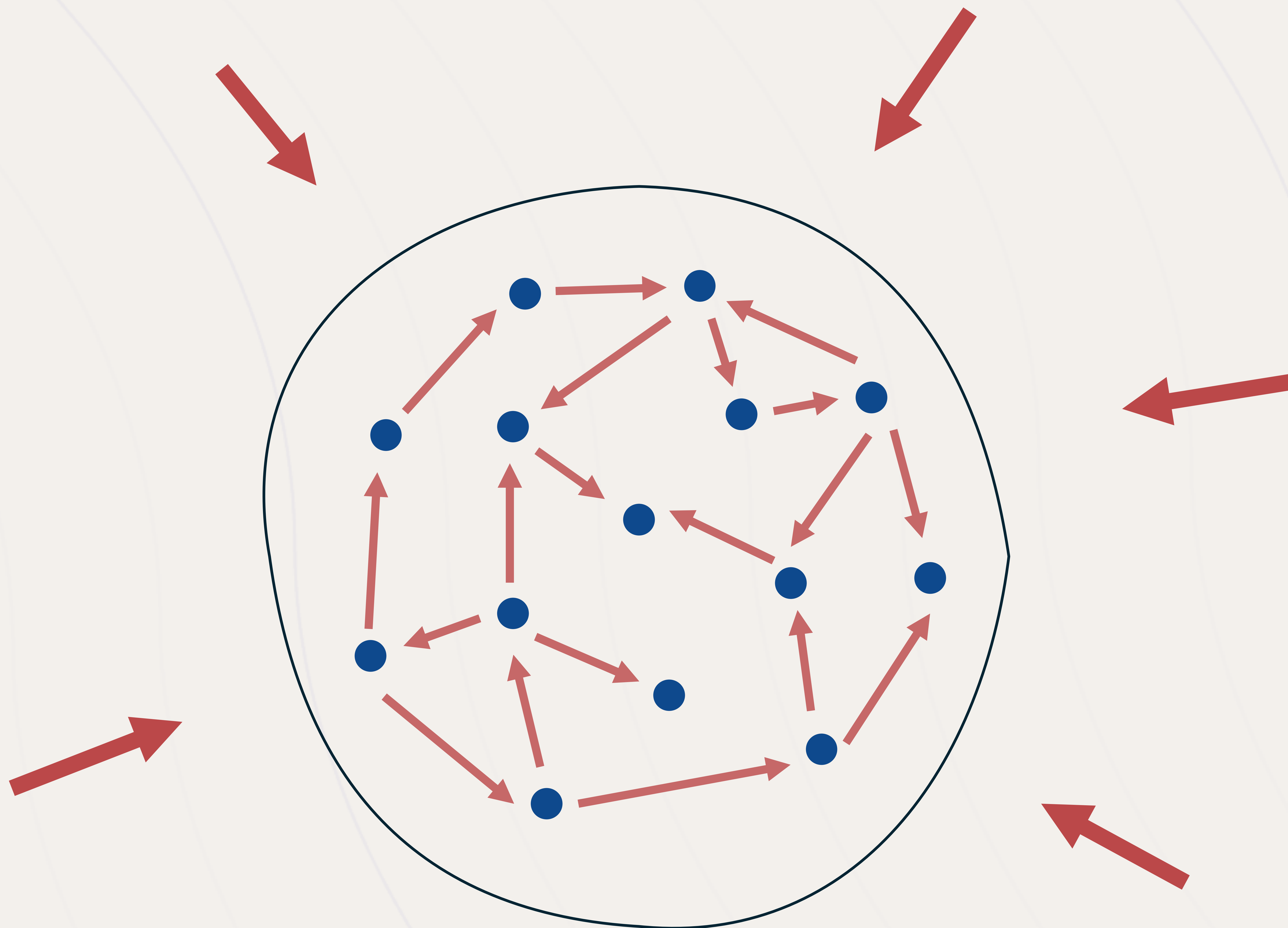
Fra Busy Snapping til
HjerneRO



A group of Danish soldiers in winter camouflage uniforms and tactical vests are training in a snowy environment. They are wearing red and white Danish flag patches on their sleeves. One soldier in the foreground is wearing a grey knit hat and is looking down. Another soldier to the left is using a long, thin tool, possibly a probe or a shovel, to dig into the snow. The soldiers are surrounded by snow-covered ground and some trees in the background.

Den store vinterøvelse

**I psykologien kalder man det
Kollektiv ruminering**



ORIGINAL ARTICLE

APPLIED
PSYCHOLOGY



Collective rumination: When “problem talk” impairs organizational resilience

Kristin Knipfer¹  | Barbara Kump² 

**Skal vi stoppe med
at tale om vores udfordringer??**

Busy snapping

Vi taler om hvor frustrerende vores udfordringer er, i stedet for at løse dem.

HjerneRolig kommunikation

Vi anerkender udfordringer, men taler om hvordan vi løser dem.

Udfordring: Uforudset opgave

The diagram illustrates two contrasting communication styles in response to an unexpected task. A red box on the left represents 'Busy snapping', while a blue box on the right represents 'Hjerterolig kommunikation'. Arrows from the title point to these boxes. Below each box are three lines of text describing the associated mindset and its effects. The background features faint, overlapping circles.

Busy snapping

Taler 90% problemer

Frustration og panik

Dræner energi
og handlingslammer

Hjerterolig kommunikation

Taler 90% løsninger

Optimisme og ro

Handlekraftig
og skaber overskud

Udfordring: Sygemelding

Busy snapping

Taler 90% problemer

Frustration og panik

Dræner energi
og handlingslammer

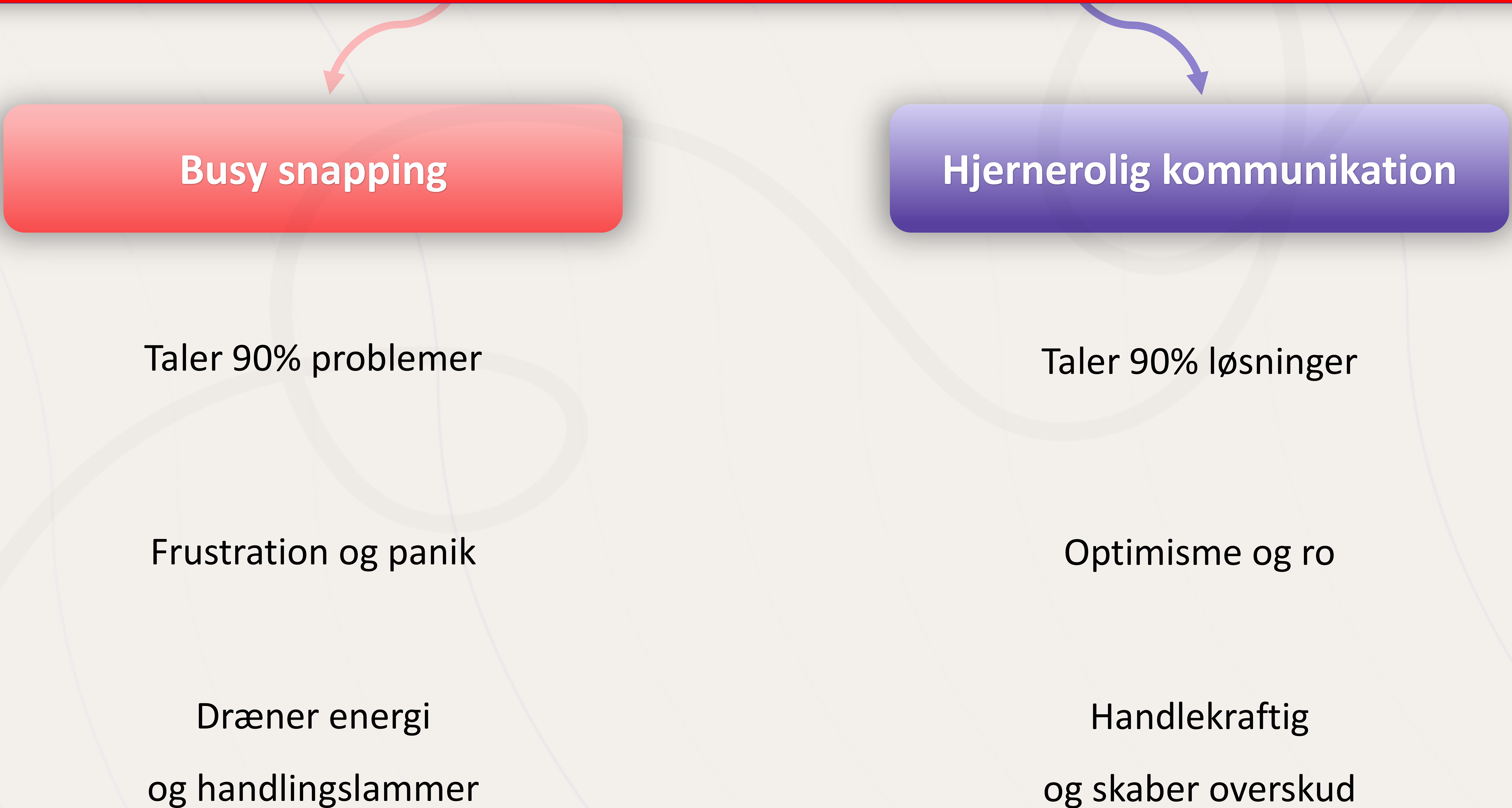
Hjernerolig kommunikation

Taler 90% løsninger

Optimisme og ro

Handlekraftig
og skaber overskud

Udfordring: IT driller



Busy snapping

Taler 90% problemer

Frustration og panik

Dræner energi
og handlingslammer

Hjernerolig kommunikation

Taler 90% løsninger

Optimisme og ro

Handlekraftig
og skaber overskud

Dagens mål:

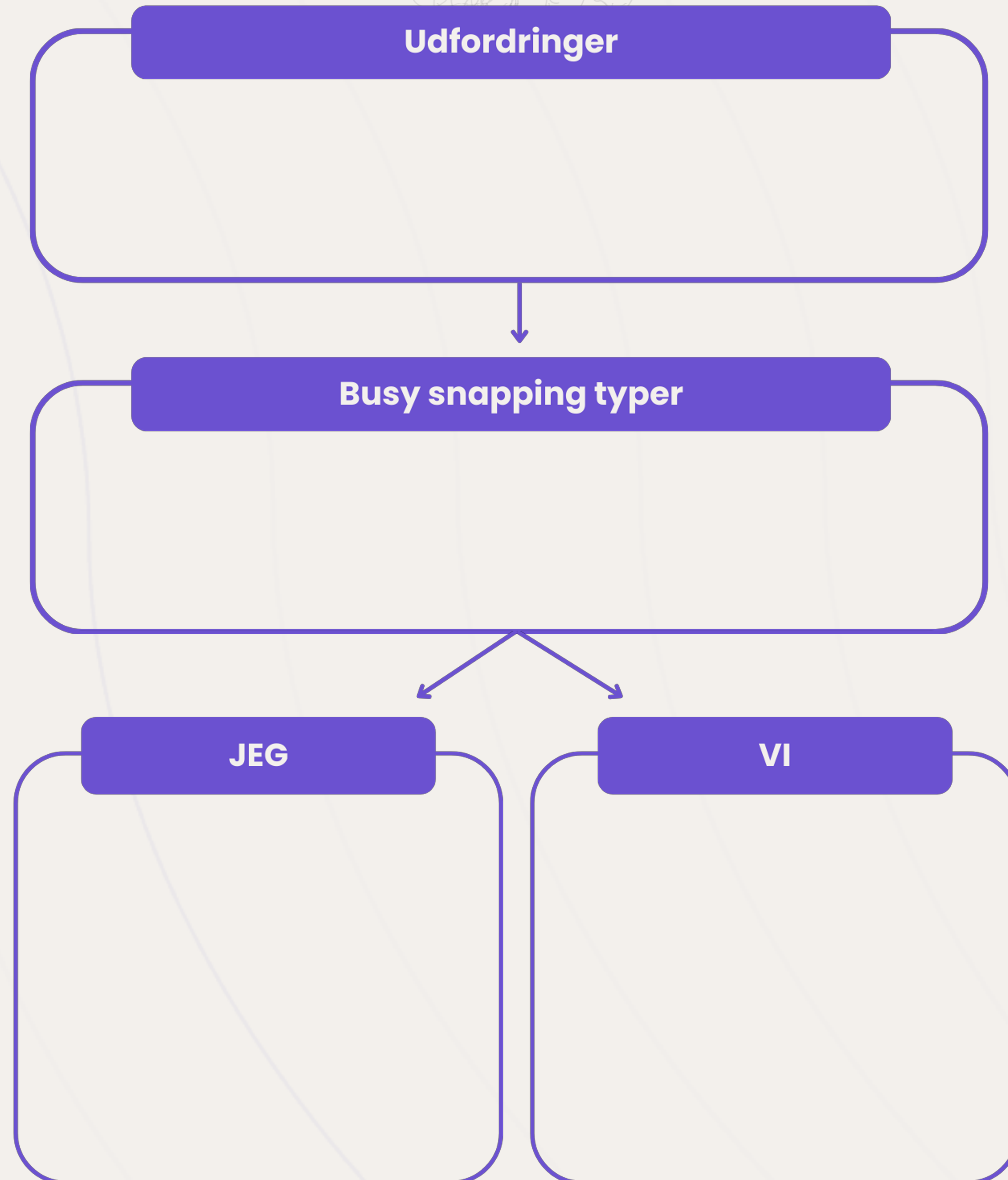
Step-by-step guide til mindske Busy Snapping



Det hjernerolige Team

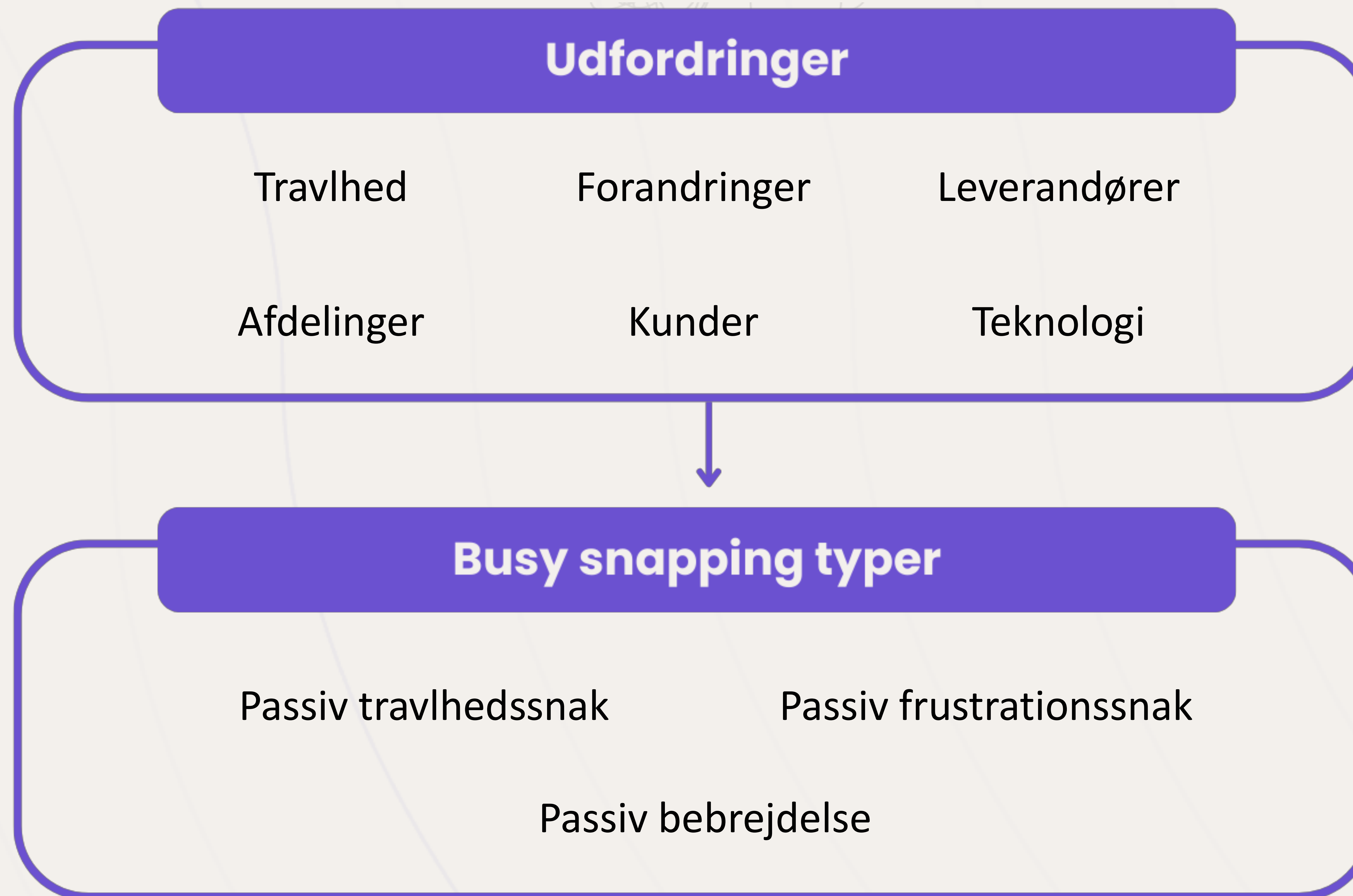
Fra problem- til løsnings snak

HJERNERO



Hvilken udfordring sætter gang i Busy Snapping?

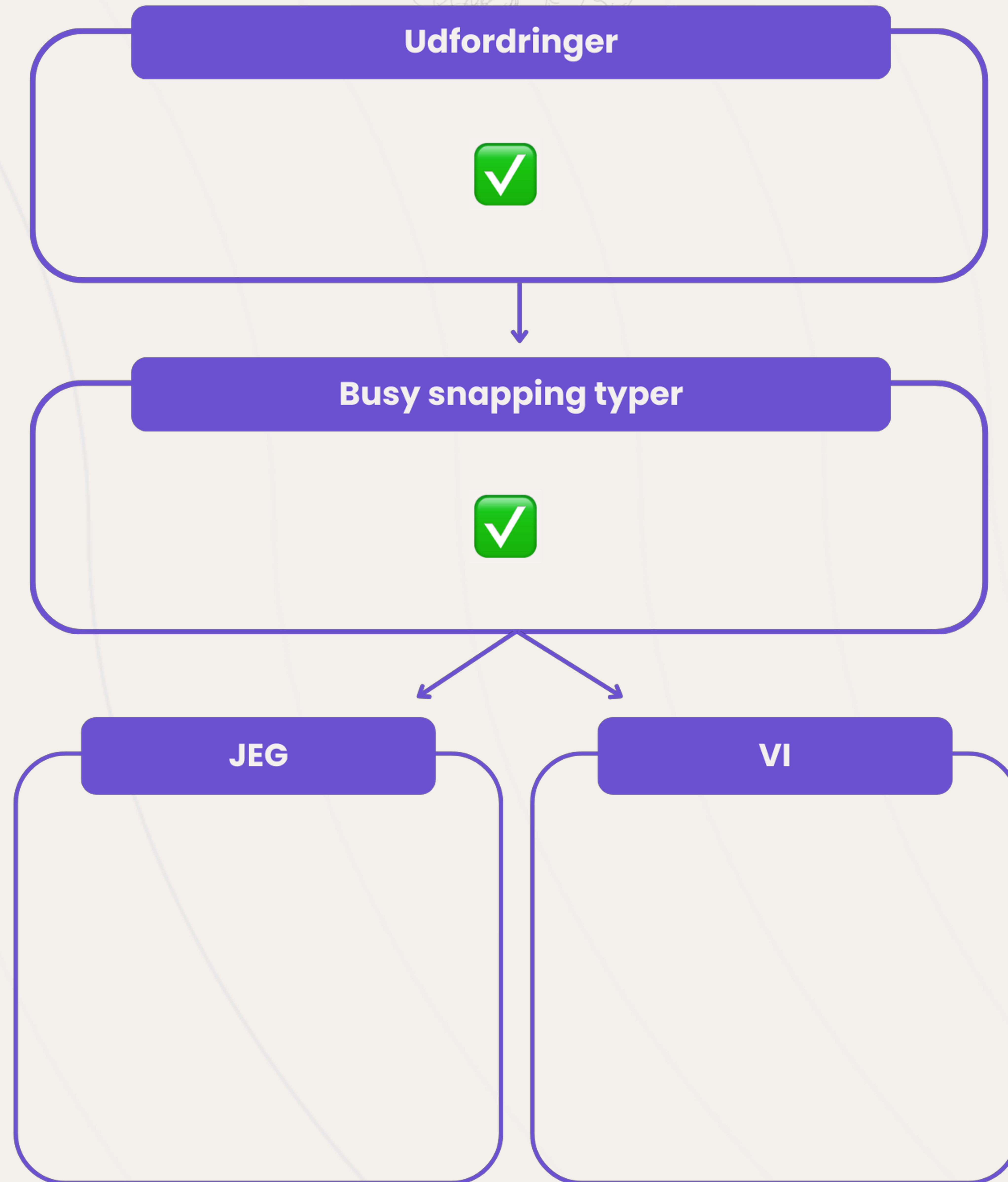
Og hvordan Busy Snapper vi?



Det hjernerolige Team

Fra problem- til løsnings snak

HJERNERO



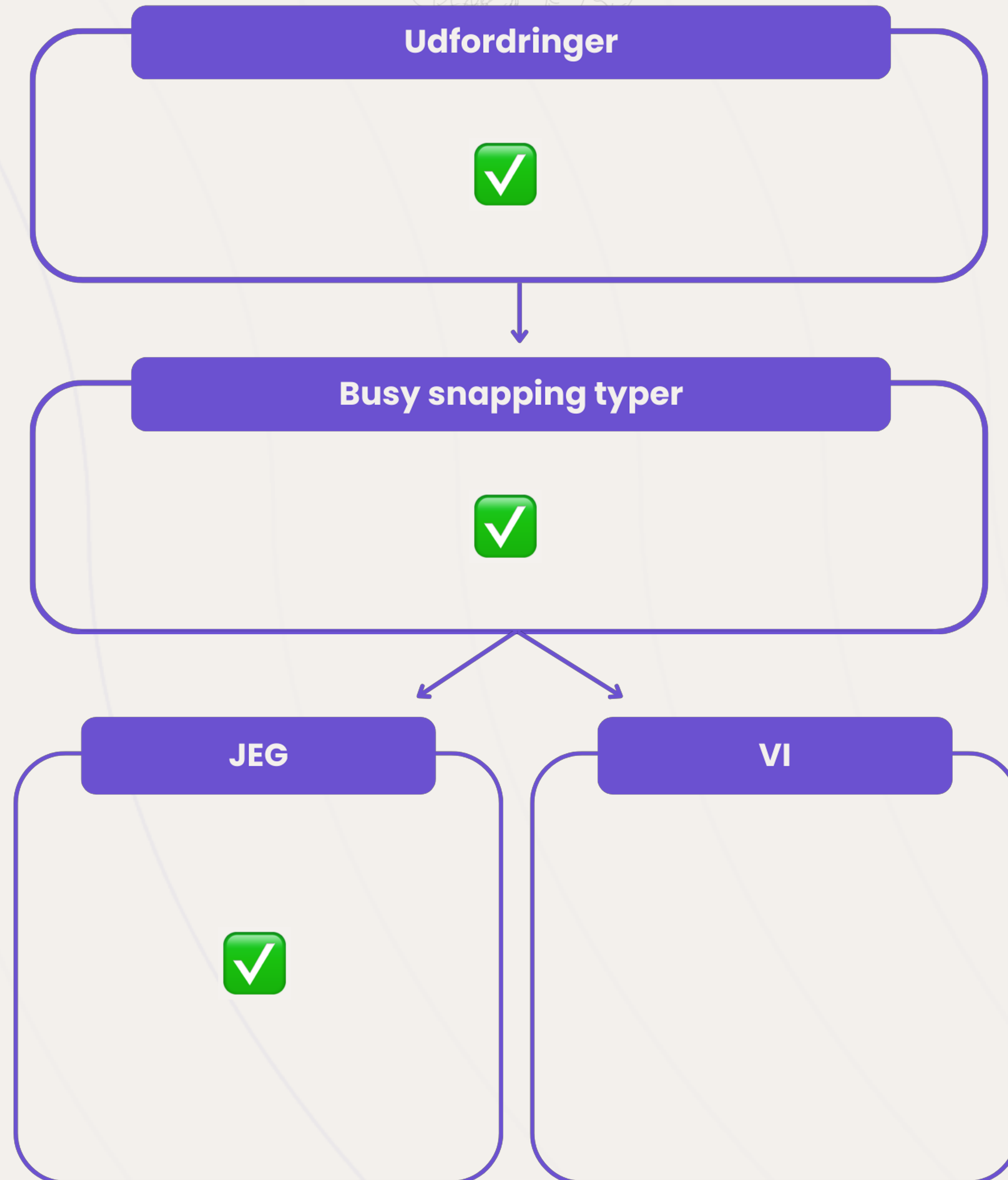
JEG

*Næste gang [udfordring] opstår,
vil jeg..*

Det hjernerolige Team

Fra problem- til løsnings snak

HJERNERO



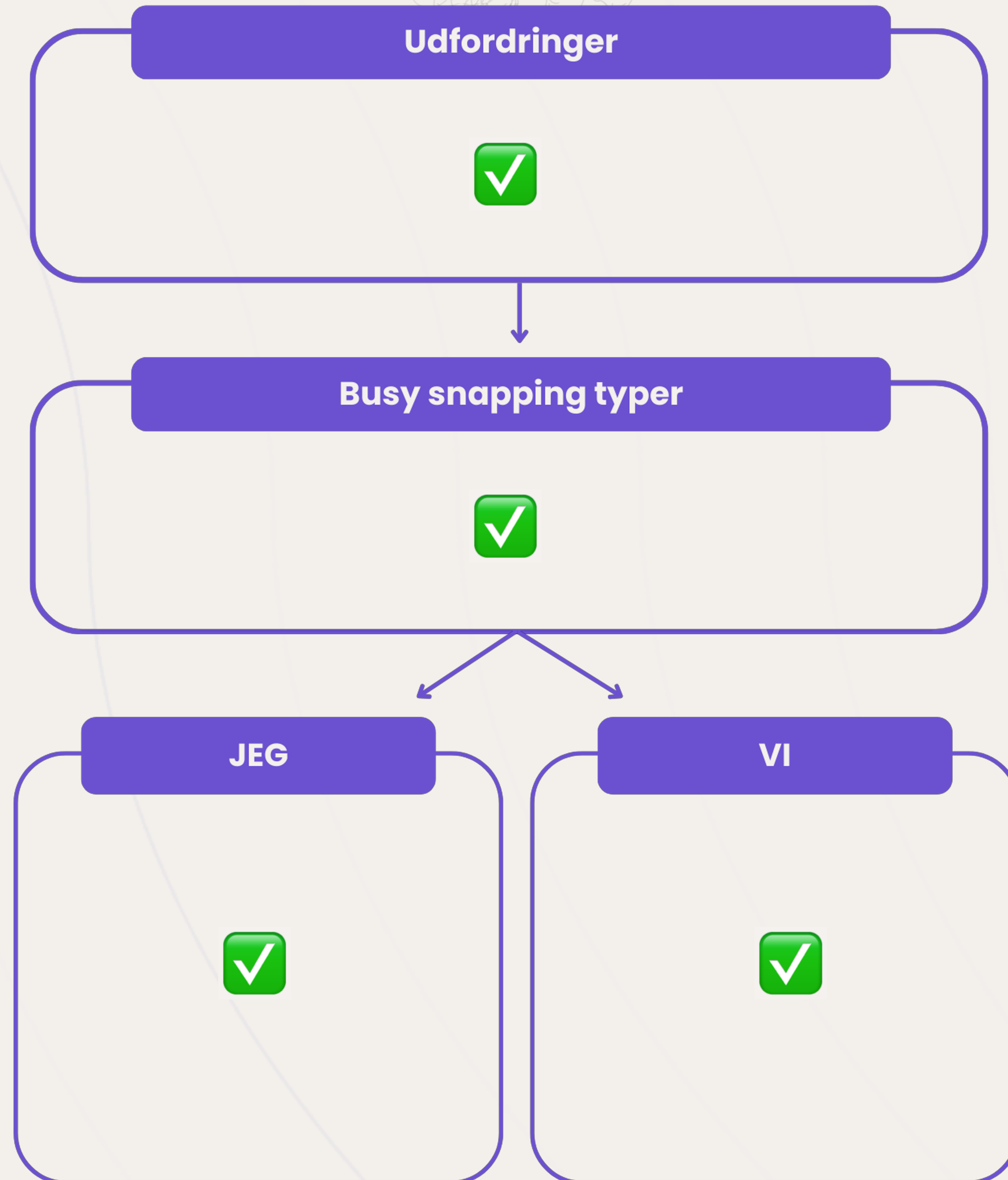
VI

*Næste gang [udfordring] opstår,
vil vi..*

Det hjernerolige Team

Fra problem- til løsnings snak

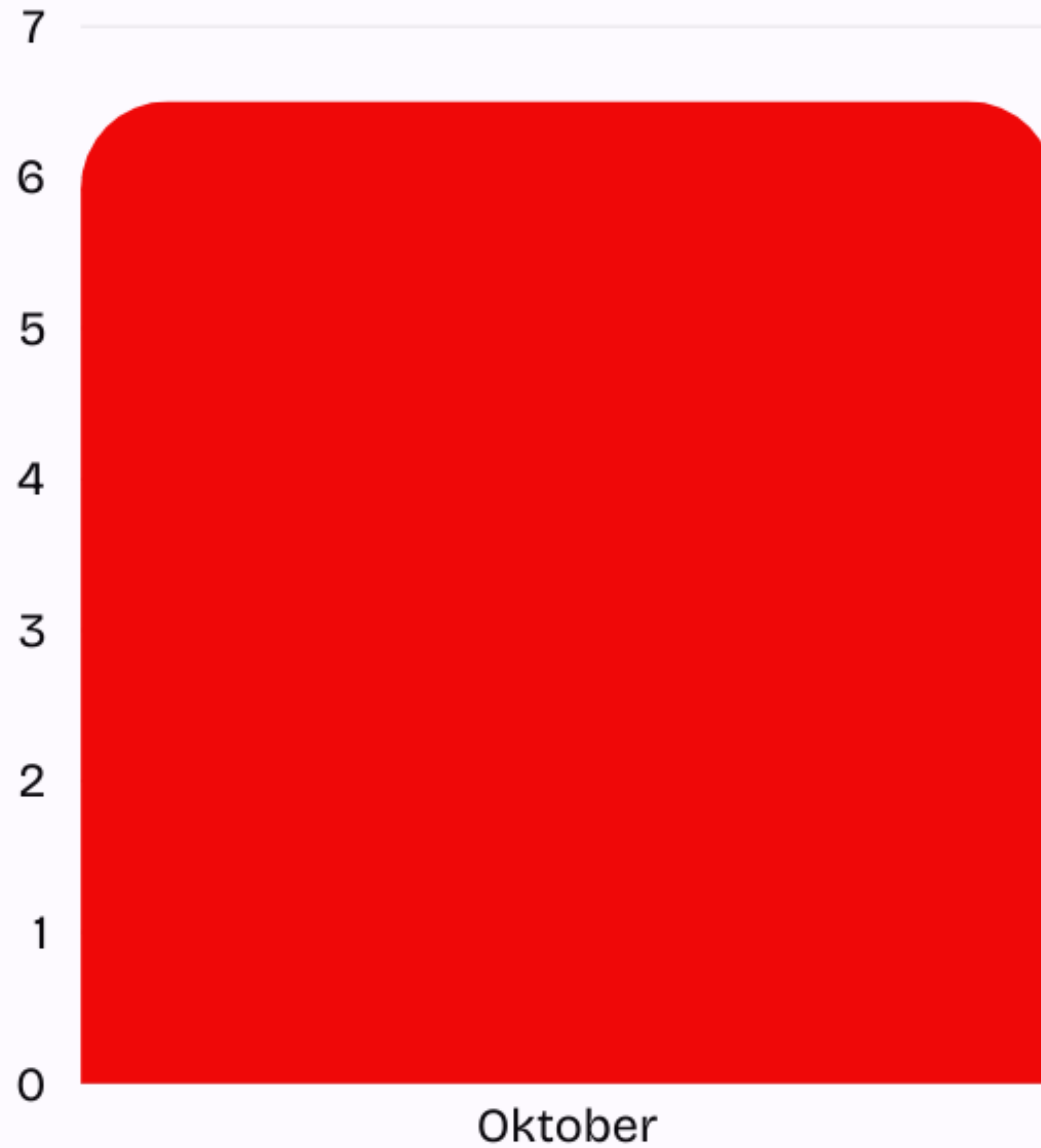
HJERNERO



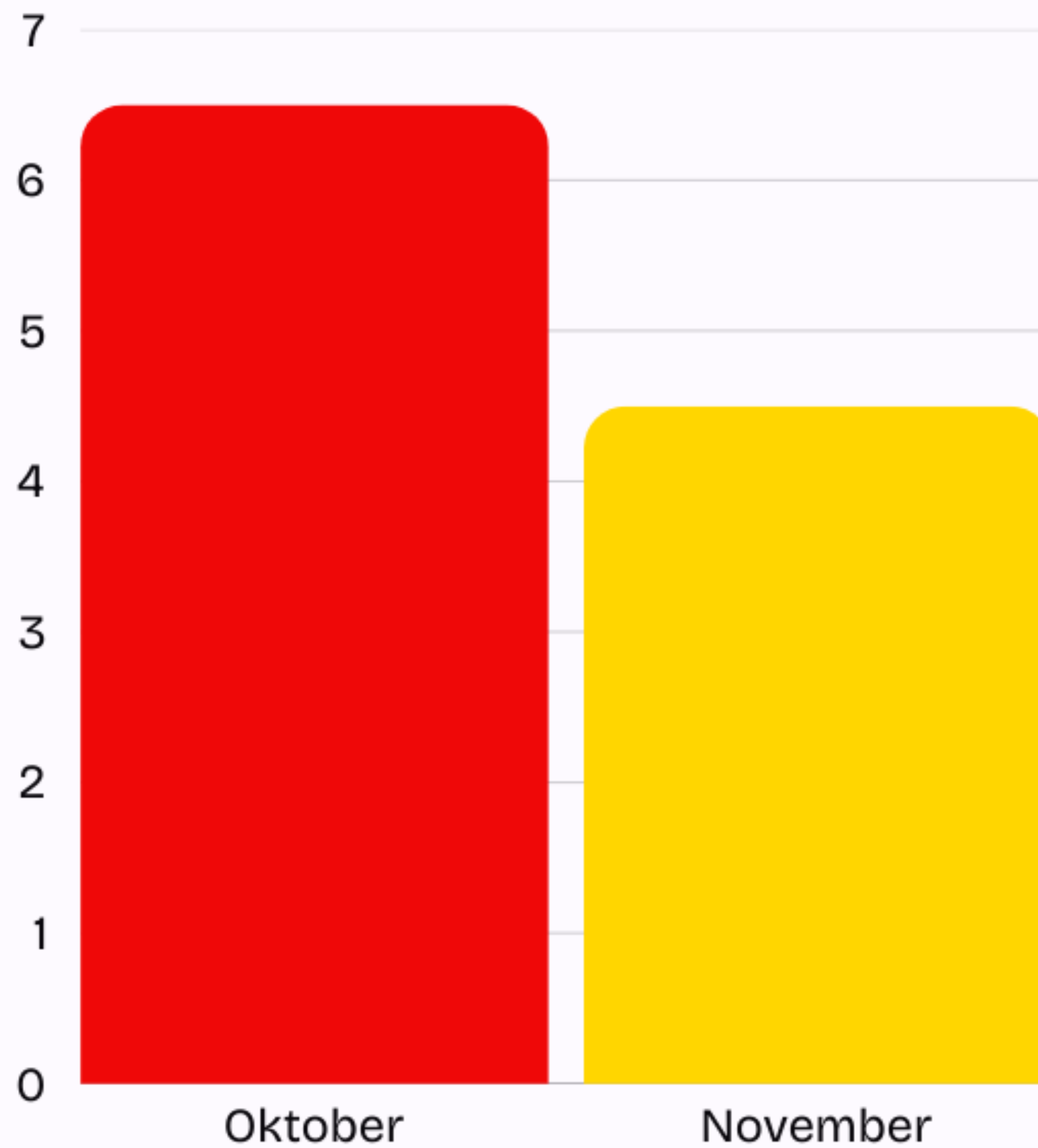
Afslut med..

- 1. Status:** Hvor meget Busy Snapper vi, når [udfordring] fra 1-10?
- 2. Plan:** Forpligt jer til én ting fra kategorierne: "JEG" og "VI"
- 3. Status efter 30 dage:** Hvor meget Busy Snapper vi nu?

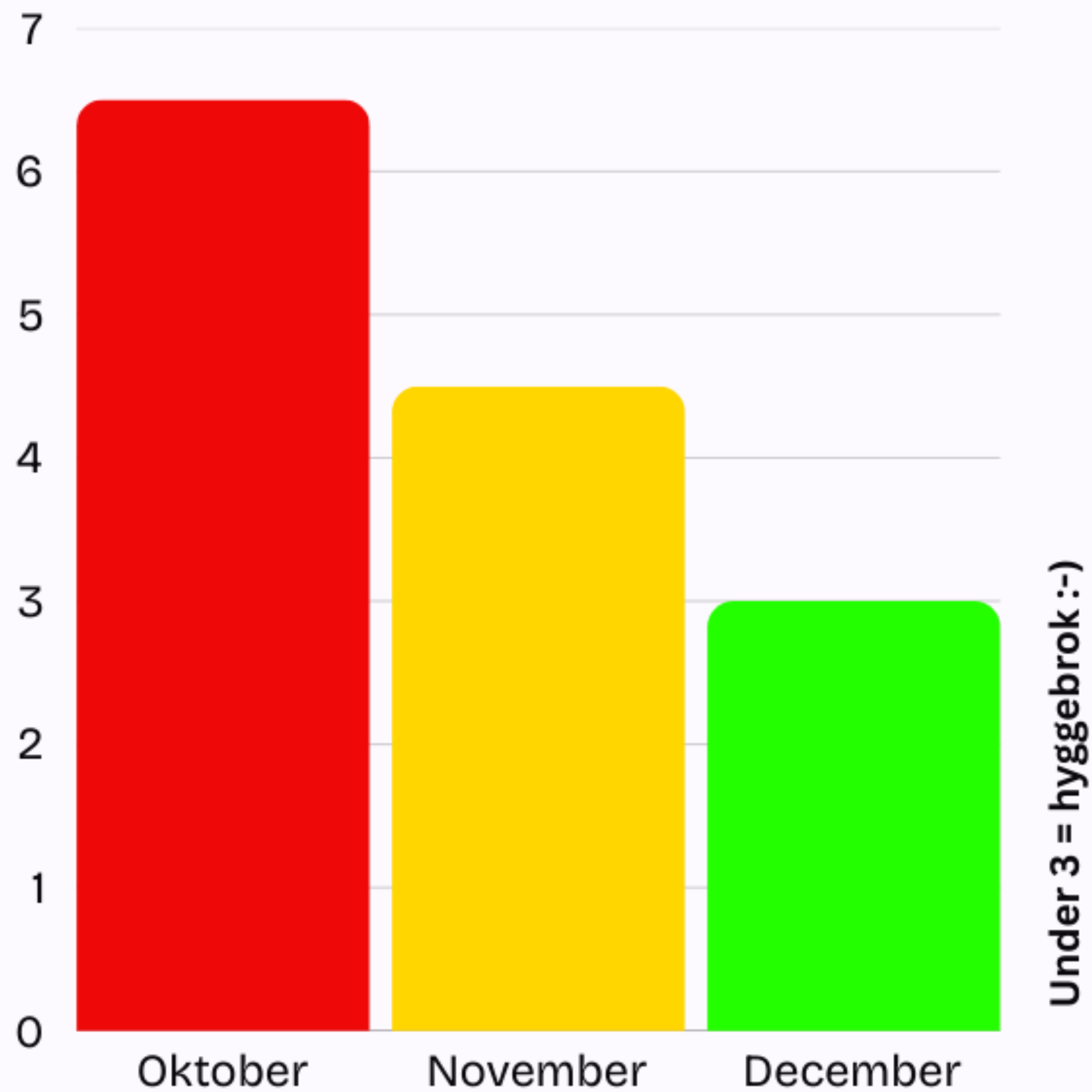
Case: Hospice vangen



Case: Hospice vangen



Case: Hospice vangen



Du får..

1. Tid

2. Humør

3. Ro på kontoret

Bedre humør og mere tid

Vi oplevede flere **negative fortællinger** om **travlhed** som vi gerne ville komme til livs.

”Alle har fået større **overskud** og mere **glæde i hverdagen** – det er meget tydeligt at stemningen er en helt anden.

”Jeg føler jeg har fået **flere timer i døgnet.**”



Sarah Elhauge
Direktør

InsightEvents
denmark

Mere overskud i hverdagen

*”Vi stod over for flere **stressrelaterede sygemeldinger** og travlhed blev opfattet som **ukontrollerbar**”*

*”Medarbejderne **fokuserer på det, de kan kontrollere**. Flere har mere **energi og overskud** i hverdagen.”*



Johnnie Gulbrandt,
Direktør

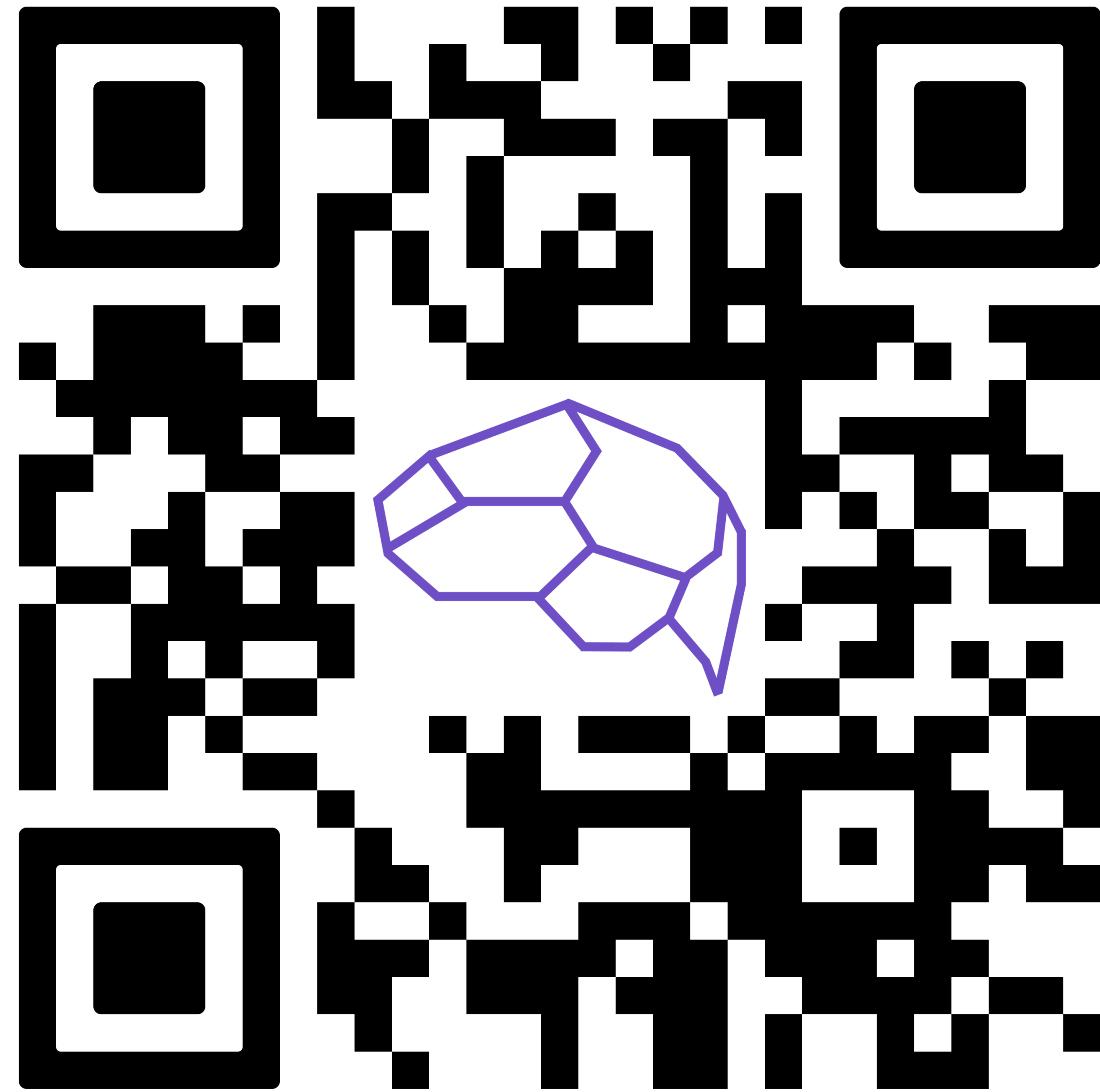
Jetpak



Guide til at mindske Busy Snapping



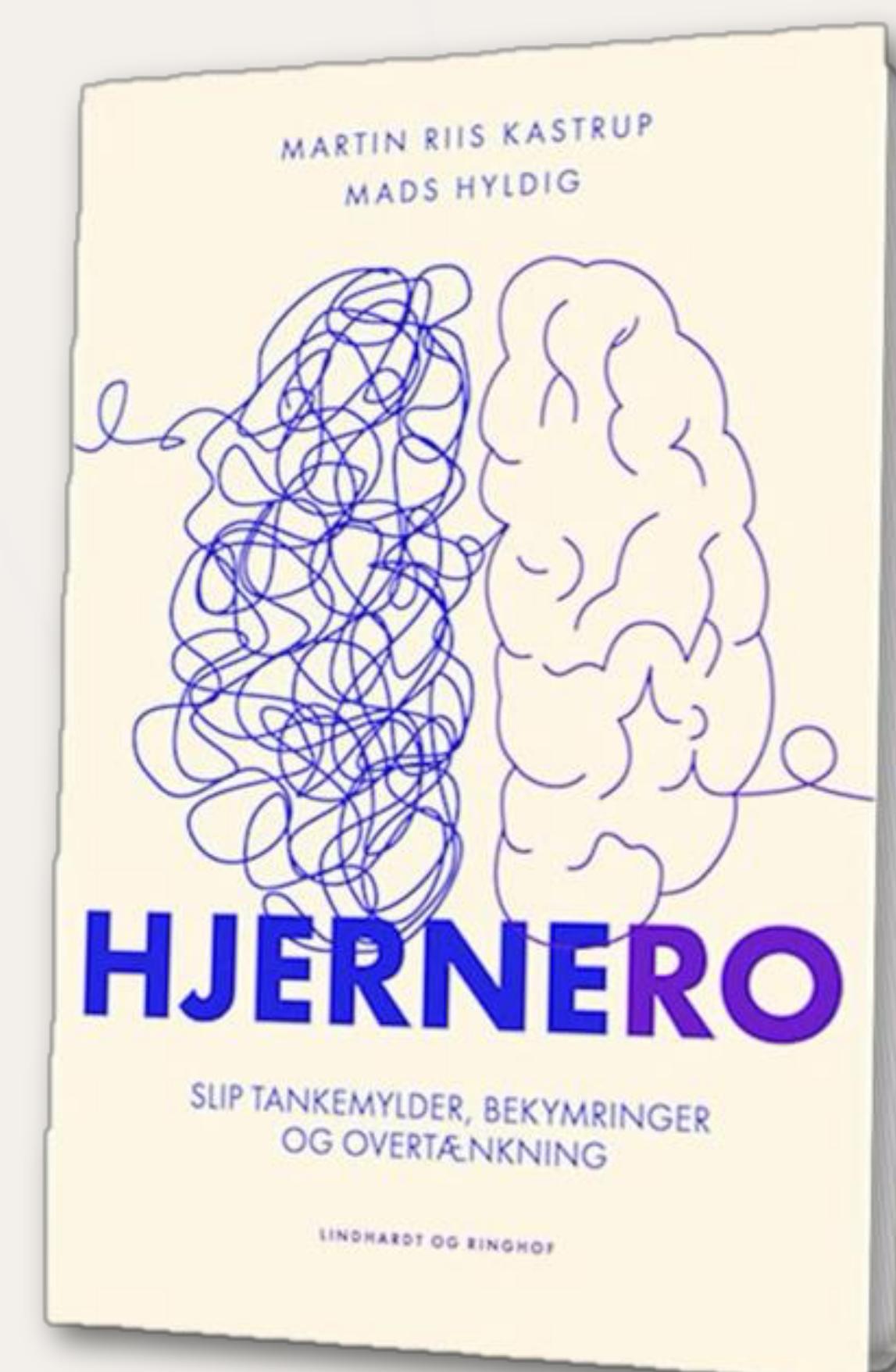
Indløs gaven



Tak for nu

Vil du mindske Busy Snapping?

Skriv til mads@mindcamp.dk





Bedre humør!



Mere overskud!



Bedre søvn!