Trygghet

Hur skapar vi trygga rum?







Autonomi

Inre motivation

Kunskap

Samhörighet



sover	kollar mail	är med på två möten	borde inte vara här		svarar på slack
	kollar linkedin	ligger i sängen	väntar på att det skall ta slut	multitaskar ”strategiskt”	söker nytt jobb
försöker hitta en agenda		hoppas ingen ställer en fråga		skriver orelaterade saker i chatten	försöker förstå varför hen är där
lämnar barn på dagis	köper lego på blocket	uppdaterar jira	tar en powernap	nätshoppar	tänker att mötet kunde varit ett mail
	skrattar åt folk som slår sig på insta	rastar hunden	micromeditation pågår	borde inte vara här	bokar semester
borde absolut inte vara här	äter gröt	städar skrivbordet	lyssnar aktivt		letar efter byxor

Ljud Video Deltagare 1 Chatt Reagera Dela Grupprum Spela in AI Companion Appar Whiteboards Mer Avsluta

Skapa trygga rum





Bejaka och förstärk
beteenden du vill se mer av



Breakouts

När vi är fler än 5 st så blir det jobbigt













Hur vet jag om jag lyckats?





Testa

Låt deltagare koppla till varandra och ämnet