DAN90926 · 2020.05

Sund Performance™

Træn dit fokus

”Daglig mental træning kan medføre øget fokus, søvn og trivsel”

Goleman & Davidson (2017): The Science of Meditation

www.danicapension.dk/sund-performance

I samarbejde med

potential project

Danica Pension

DAN90928 · 2020.05

Sund Performance™

Prioritér dine opgaver

”Vidste du, at vores evne til at multitaske er en myte? Vi er nemlig ikke i stand til at koncentrere os om to ting samtidigt”

Psykologiprofessor, Hal Pasher, UC San Diego

www.danicapension.dk/sund-performance

I samarbejde med

potential project

Danica Pension

DAN90927·2020.05

Sund Performance™

Brug mentale pauser

”Én dag uden pauser er for hjernen, hvad et maratonløb uden vandpauser er for kroppen”

Potential Project ”Et Sekund Foran/One Second Ahead”, forfatter Rasmus Hougaard

www.danicapension.dk/sund-performance

I samarbejde med

potential project

Danica Pension

Får du det optimale ud af din arbejdsdag?

Tag Sund Performance™ testen og find ud af det

www.danicapension.dk/sund-performance

I samarbejde med

potential project

Danica Pension

DAN90929 · 2020.05