Add me on Linkedin

Det lönar sig!

- mår bättre
- minska chansen till utmattning
- prestation

- livet mer färggladt

det lönar sig!

Varje person

- Välj de kjänn till flow
- Minska cognitive load
- Komfortzon
- Maximera dig
  - Om kommer vi mäk in

Grupp

- Lita på varandra
- Prata med varandra, öppet
- Vara flexibel var vägen gå
- Ta hand om varandra

Vem är jag?

Peter
mjukvaruutvecklare i 18 år

plugga PT ex
- Tänkte gå med fotbollslaget
- vilka kommentering

vem är jag?

Flow States

och hur man kommer ät
sin utvecklingsteam

vägarna

Flow

vad är flow?

vägar till flow

Vad är flow?

En kanal?

Spänningsfält

en cykel

en optimerad state

en optimerad state
i kjärnan

Ett optimalt mejstoanslöjtkänd där vi
mår och presterar på topp

- Fullt fokus
- Tid leta big koncept
- Känsla av kontroll
- Autentisk glädjeämnet

En flow state är en tillstånd
optimerad för en visst ämnet

- alla annat försvinn ej
- kjärnan bara finns, inte spara
  -> high cognitive load

Info om hjärnan energi sparas, ej fokus

Hög stimuli
Fryskliks sjärnvägar ess
Ingent ansträns, man hög prestation

hälsopunkt

- transient hypofrontality
- inga anstrende tanker
- Den motivation, man ej aktivitet

Flow kanalen

utmaningar

ångestfylt

flow

tråkigt

Färdighetar

Flow är en cykel

slapp

flow

åter-
hämtning

kamp

Flow

Takeaways

Ta hand om dig!

Justera

Teamwork

vad kan man göra

för att kommer i flow?

gör flowy
aktivitetar

Förstår dina triggers
och blockers

Ta hand om dig!

- Flow är fysiskt!
- balans aktivitet - Återhämtning

Aktivt återhämtning!

- sömn
- "positive psychology basics"
- naturen
- kommer i kroppen

Hjärnhälsa kan triggas

"Ena vare flow you vaste,
tog vare flow you gett"

Äta de primary flow activity

Flow kan inspiranera

"Affärsjäv"
du kan ta tillräckligt med dig
till nästa aktivitet!

Flow funkar bättre i grupp!

- Kyden bruttar ömsjuns
  diplomatiskt
- Fostran
- etc
- gruppen är mer en teamen av delar
- bättre att flyr mjuvmänskliga
  mer Spiriteam, mer Chefteam

26 "flow triggers" i Marmiteren
- miljö
- uppgift
- utform
- group

Man utsatt Blockers
- Imposter syndrome
- skyldigt att
- ambivalence
- hög cognitive load

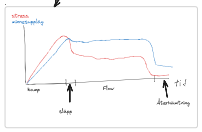
Flow cykeln

slapp

flow

åter-
hämtning

kamp



Justera aktivering

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

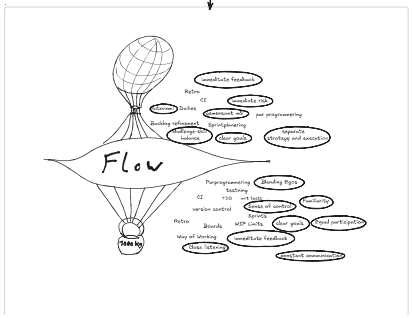
Justera jordning

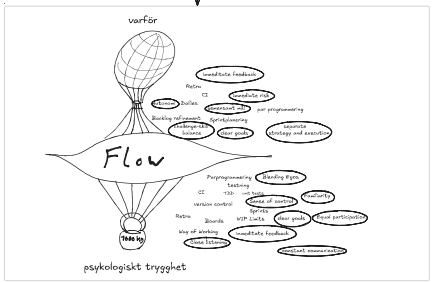
| Sytte | verktyg |
|---|---|
| | |
| Sense of control | testbänk (UT, TDD,..) |
| reduce cognitive load | version control, Daily, WIP limits |
| | checklista, calendar, parprogrammering, rotinerna... |
| Feedbarity | Retro, Wave, Daily |
| constant communication | Daily |
| close listening | Daily, Retro, |
| clear goals | Boards, WIP limits, Daily |

justera aktivering

justera jordning

hela bilden




varför
immediate feedback
Retro
CI
immediate CD
Retro
Rules
pair programming
Blocking refactorings
Specification
Flow
Purposeful
Ontology and execution
Purposeful
Blocking Bugs
Purposeful
testing
CI
CD
unit tests
Purposeful
sense of control
Purposeful
version control
Specs
Retro
Boards
WIP Limits
Clear goals
Equal participation
Map of working
immediate feedback
Shared Intents
Constant enumeration
Flow
psykologiskt trygghet