Bedre hverdag

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

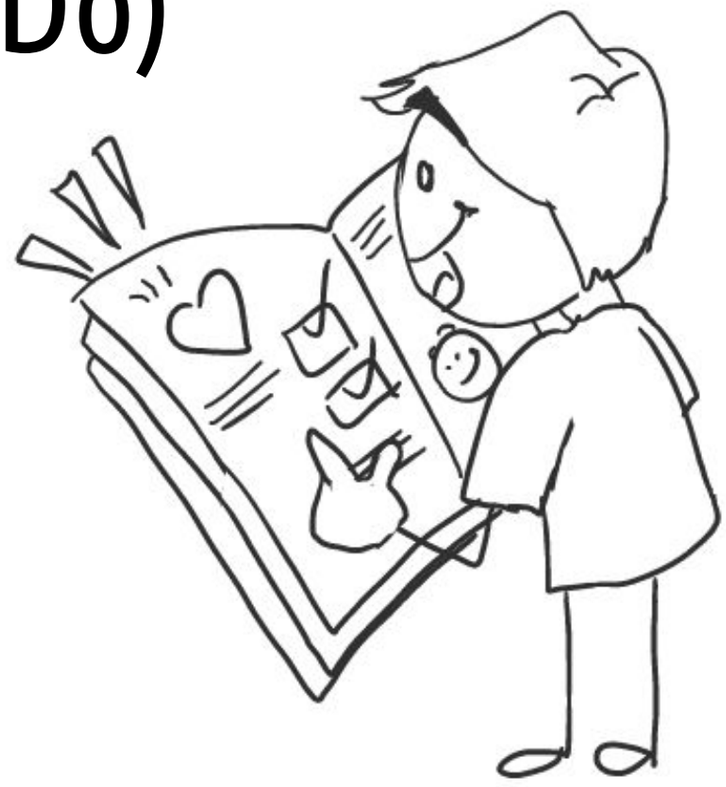
Novo Nordisk , 28. juni 2022

med Jon Kjær Nielsen, M.Sc., Jon.dk

Materiale:
jon.dk/novo

Nå mere og bevar arbejdsglæden

1. Høj arbejdsglæde!
2. Afsæt kortere tid (Parkinsons lov)
3. Prioriter det vigtige - før det haster
4. Ingen multitasking
5. Daglig To Do
6. Mål det du når (opdater din To Do)
7. Udnyt dine bedste timer
8. Lav rammer for fokus og flow
9. Læg en plan for dagen
10. Vælg dit fokus



GOLDEN ENERGY

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

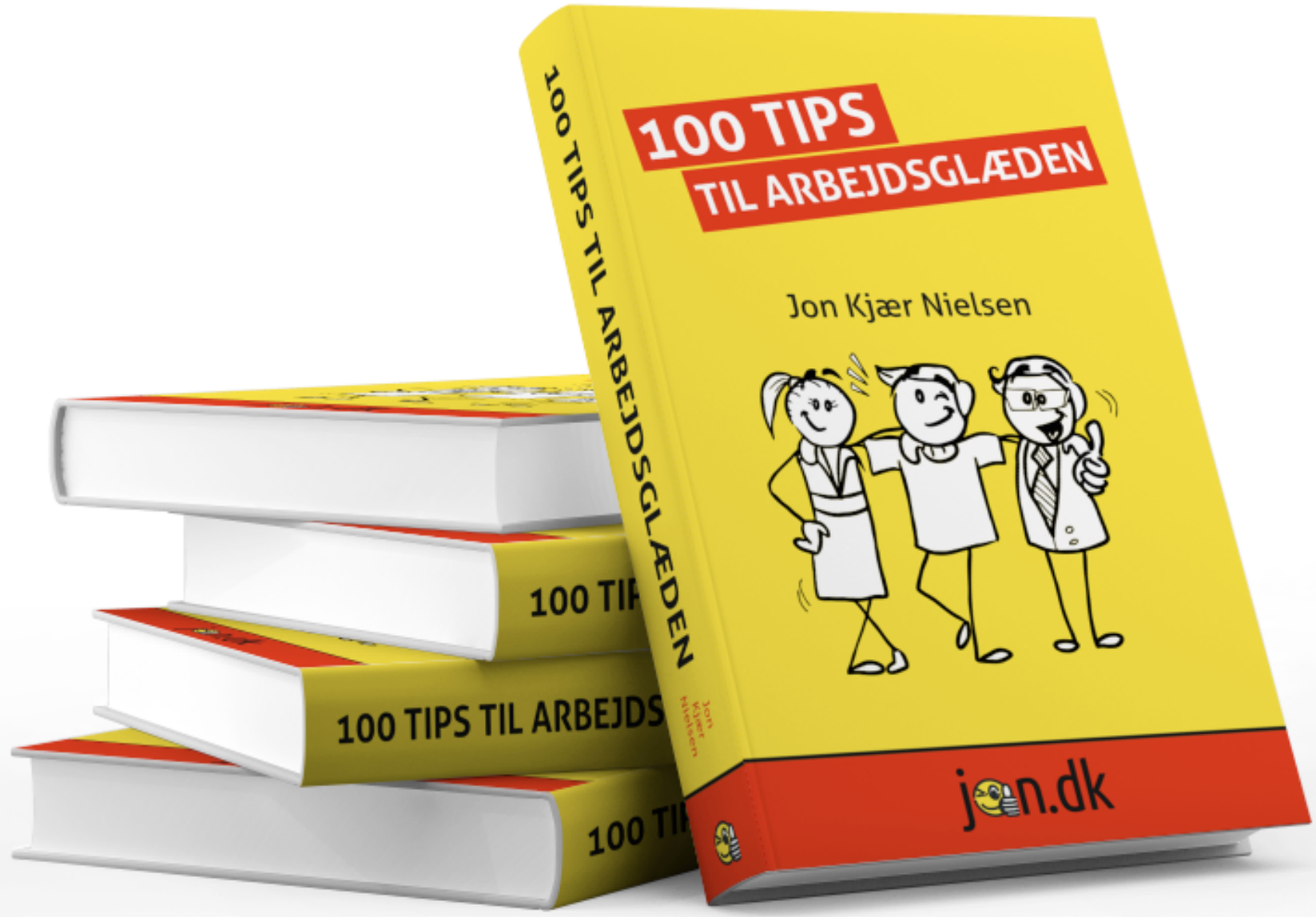
Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

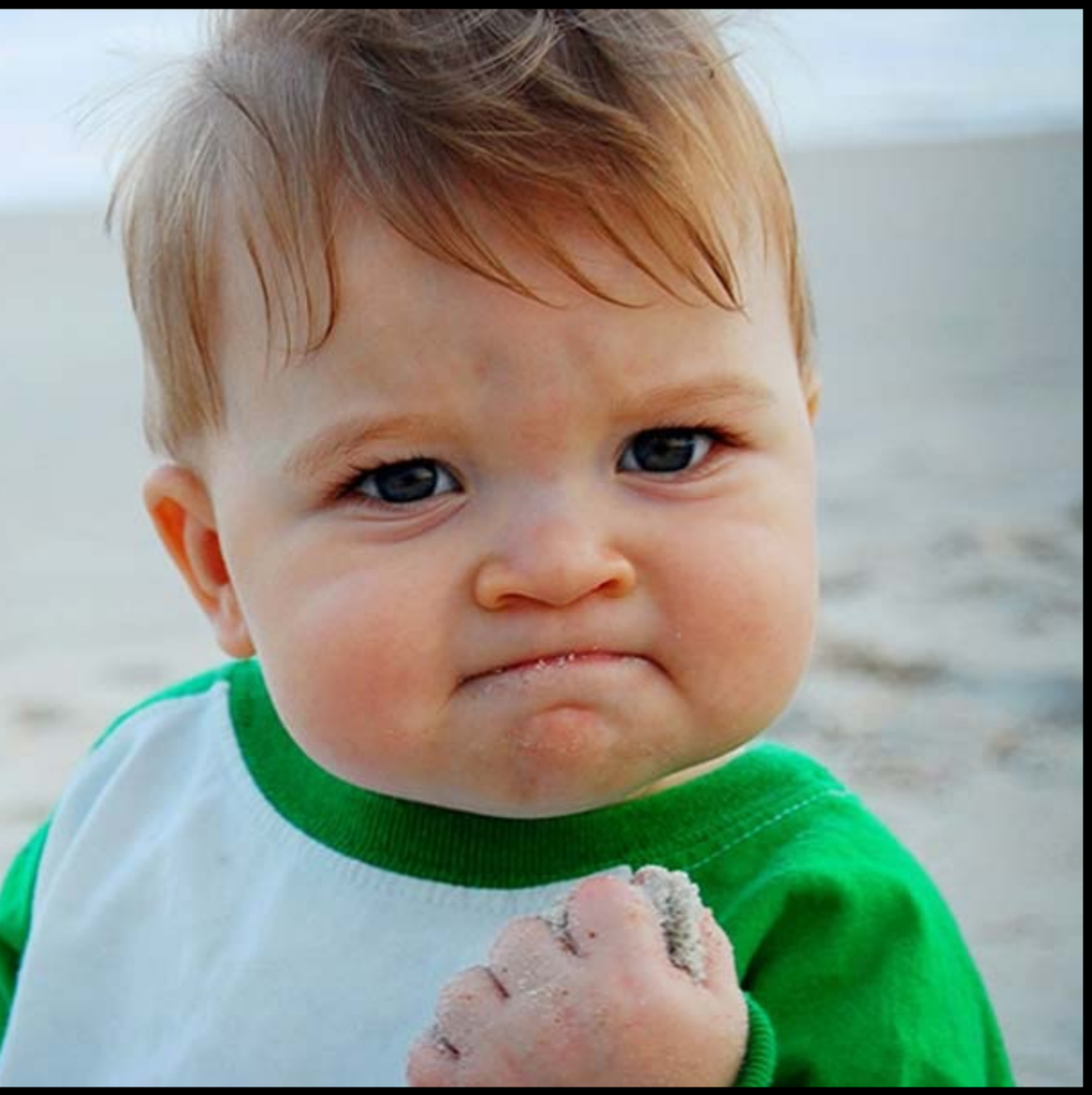
DR · Berlingske · TV2 NEWS · SØNDAGSAVISEN · TV2/LORRY · djøf bladet · DANSK HR · LEDERNE · samvirke · P4 DR · Jobfinder.dk · GO' AFTEN DANMARK · ALT · HK KOMMUNAL · TEDx · NOVA

Bedre hverdag



“Guldet vindes i hverdagen”
- Kasper Hjulmand, landstræner og tidl. mester med FC Nordsjælland

Tag handling



- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

#1

Fundamentet:

Arbejdsglæde

“Et bedre sted at være er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

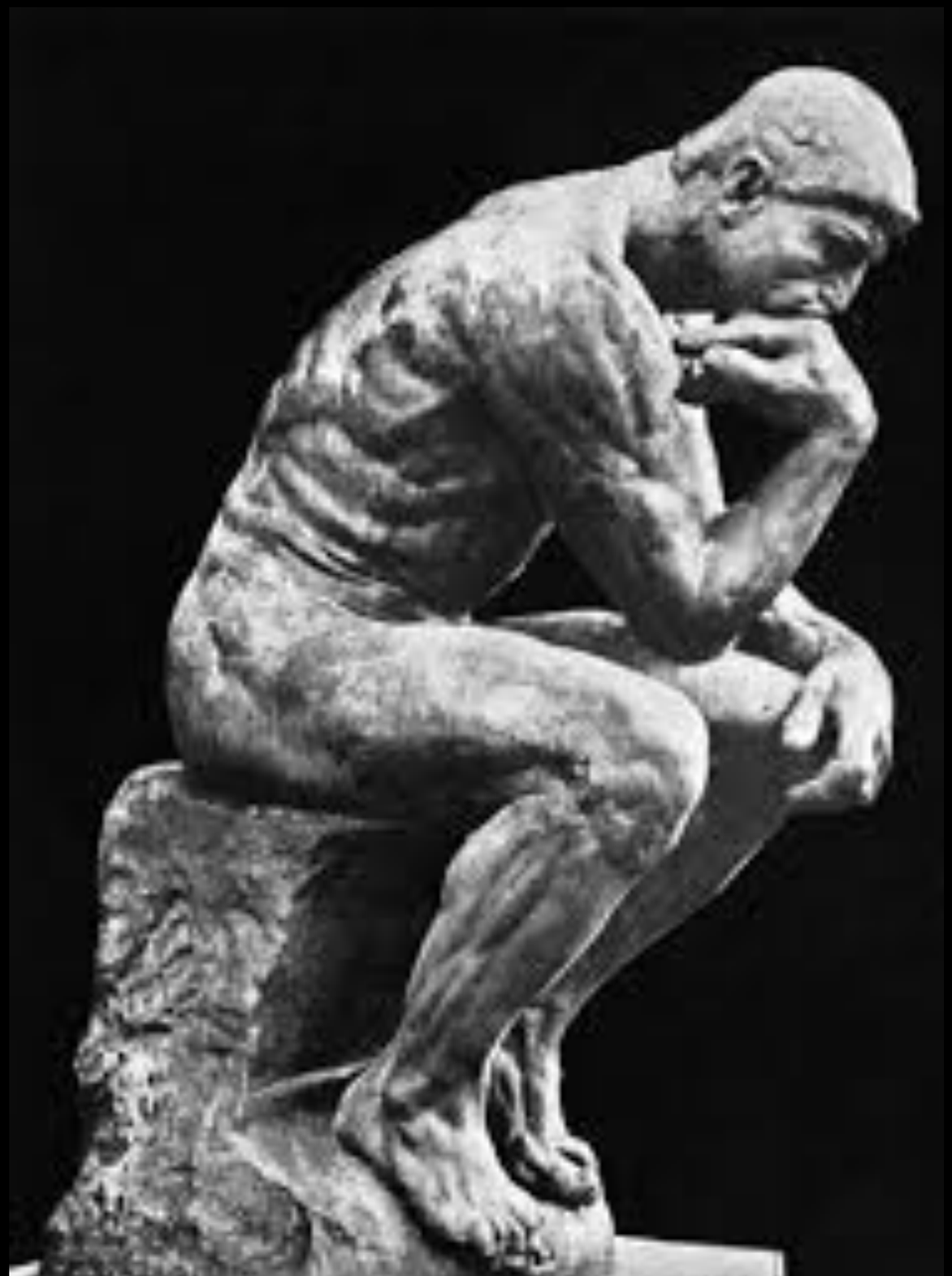
Indlæring

Produktivitet:

…glade læger er 19% hurtigere til at stille en præcis diagnose…

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor

Refleksion



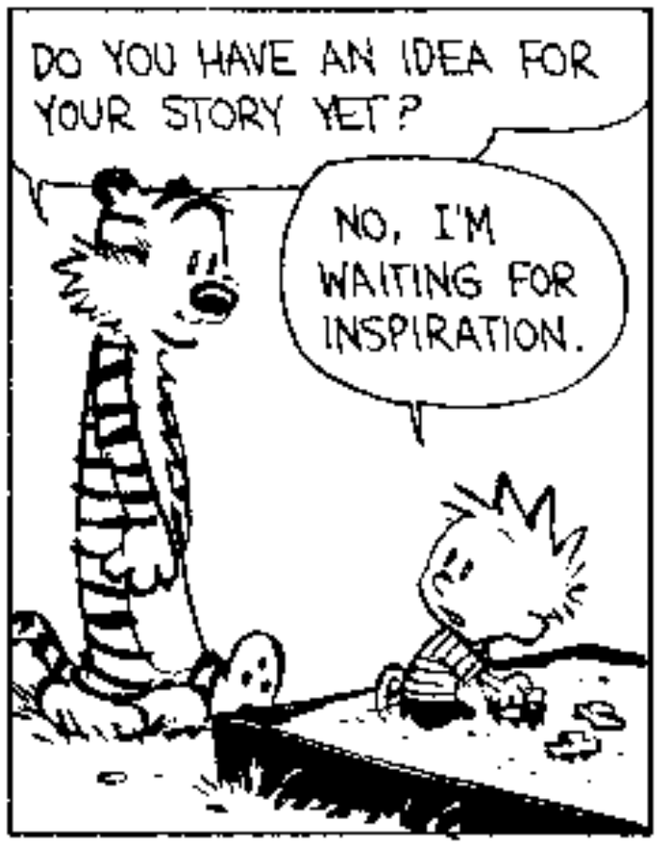
Tænk på en god oplevelse på jobbet

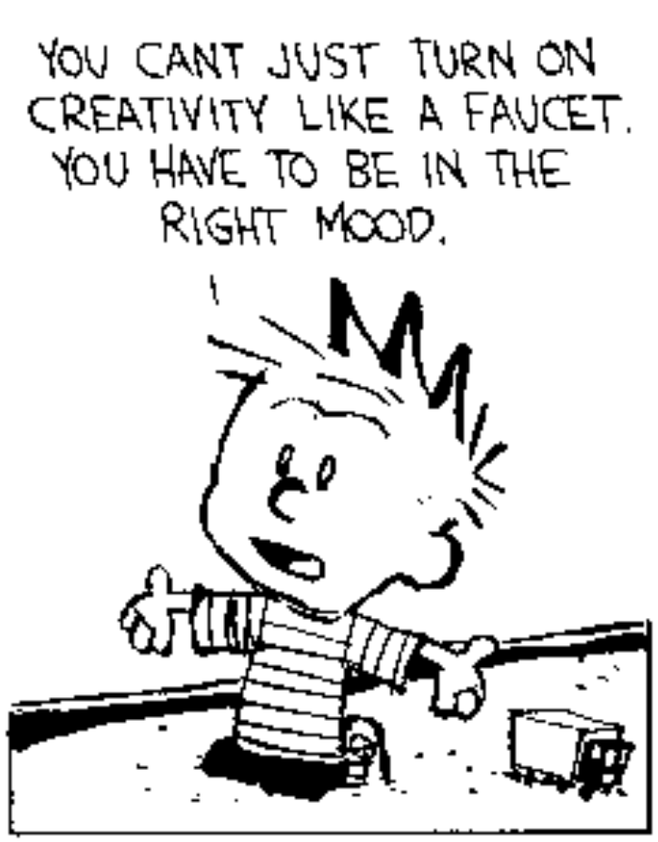
Hvor meget arbejde findes der?

Der er for meget arbejde

Det er muligt at have arbejdsglæde, selvom der er for meget arbejde

Parkinsons Lov





#2

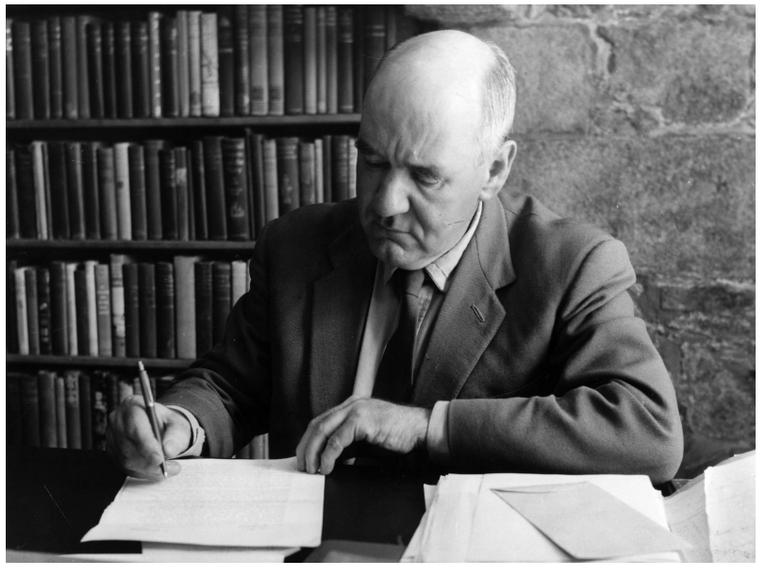
Parkinsons Lov

"Arbejde udvider sig således, at det fylder den tid der er til rådighed"

- Cyril Northcote Parkinson, 1955

#2

Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines

Begrænset tid på opgaven

Radikalt: Spring opgaver over

#3

“Haster” gør det ikke mere vigtigt - men vi tror det.

HASTER

HASTER IKKE

1

2

VIGTIGT

IKKE VIGTIGT

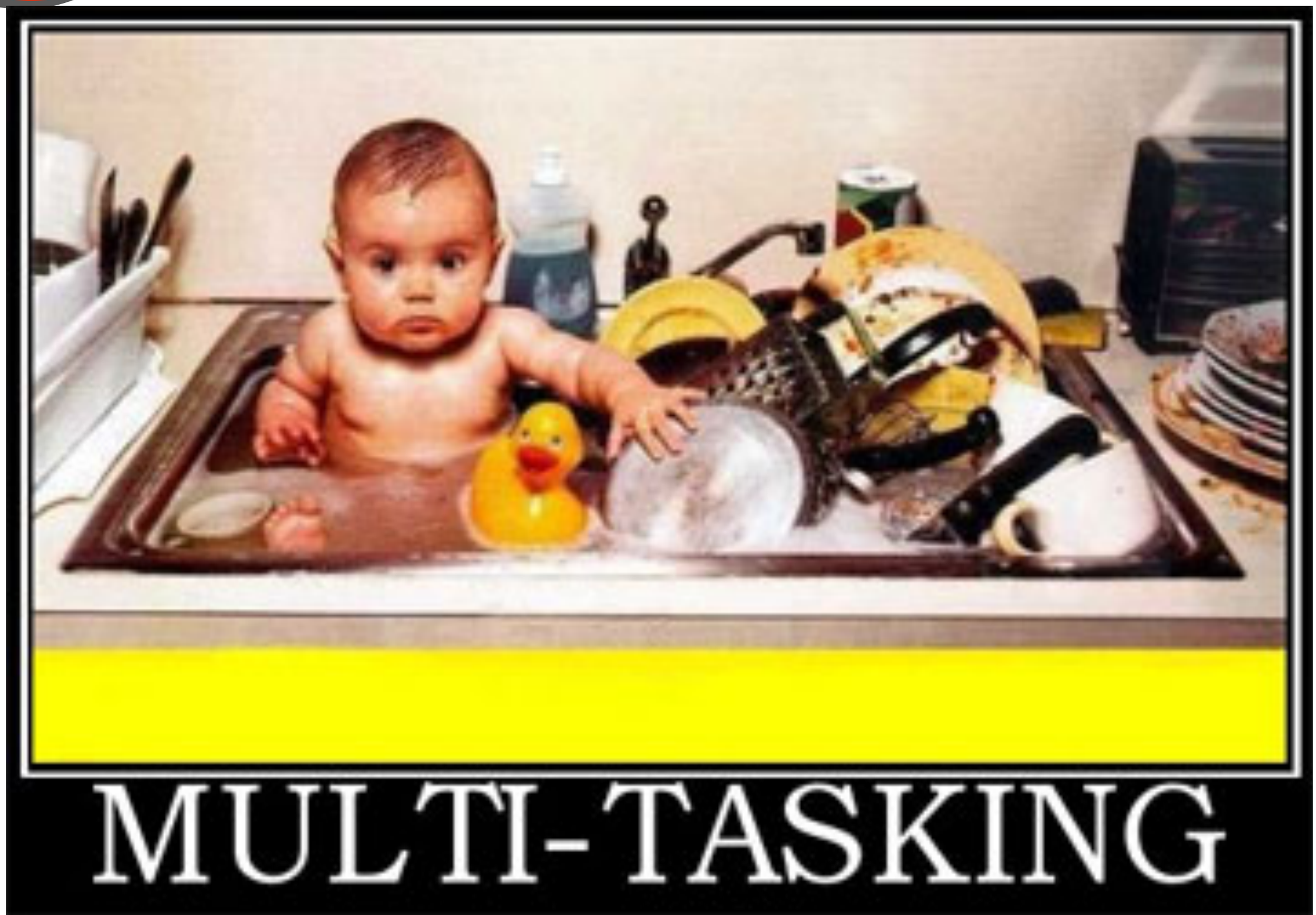
3

4

	HASTER	HASTER IKKE
VIGTIGT	1 Brandslukning Deadlines Grædende baby Kunde træder ind af døren Kriseledelse Nogle telefonopkald	2 Forberedelse til vigtige møder At lære noget nyt Planlægge Ægte rekreation Forbedre relationer Forebygge problemer Forbedre processer Finde smartere løsninger Udvikle produkter
IKKE VIGTIGT	3 Nogen “kigger forbi” Nogle breve og emails Kommende store problemer En del sjove opgaver Når du bliver afbrudt Fikse printeren	4 Mange emails (de fleste?) Se TV og høre snakkeradio Læse avis og magasiner Fise tiden af Facebook Mange opkald Kollegaers småproblemer Trivielt, gentagent arbejde

#3 Prioriter det vigtige - før det haster

#4



#4 Ingen multitasking

#5 Morgenritualet

#5

Morgenritualet

1

Hvad skal jeg lave i dag?

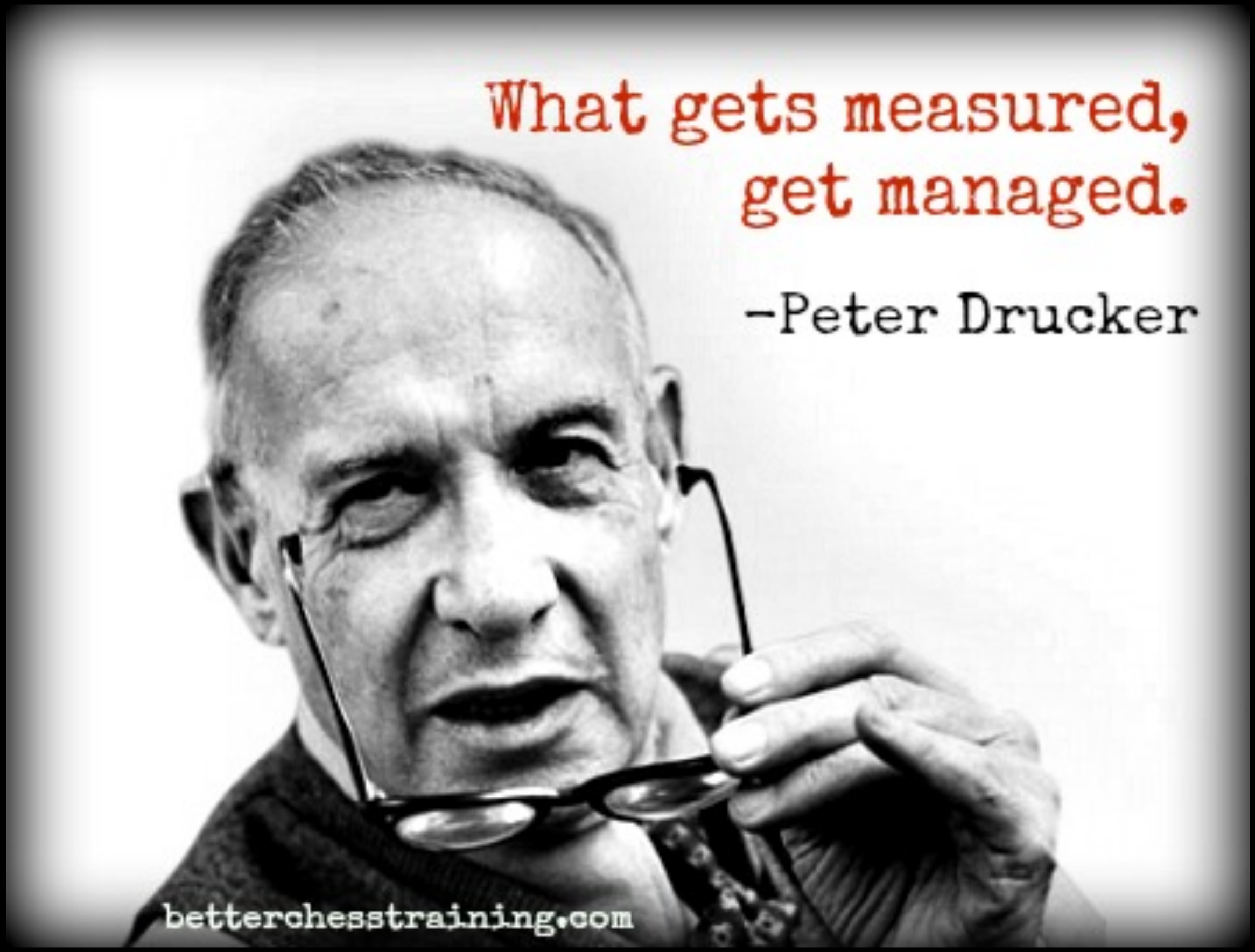
#5 Morgenritualet

1

Hvad er én ting som, hvis jeg gjorde det godt, ville gøre alt andet lettere eller overflødigt?

2

Hvad skal jeg lave i dag?


What gets measured,
get managed.
-Peter Drucker
betterchesstraining.com

#6 Mål det du når

Seinfeld metoden

Mål fremskridtet

Navn:

12 vindende vaner

Få flere redskaber på Jon Kjær Nielsens YouTube-kanal.
Dette skema kan dowloades af læsere af nyhedsbrevet "Målrettet Mandag" - ugentlig inspiration til en bedre hverdag. Tilmelding gratis via Jon.dk/mar

Januar 2021	1 F	2 L	3 S	4 M	5 Ti	6 O	7 To	8 F	9 L	10 S	11 M	12 Ti	13 O	14 To	15 F	16 L	17 S	18 M	19 Ti	20 O	21 To	22 F	23 L	24 S	25 M	26 Ti	27 O
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
Sum																											

30-dages udfordringen	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M

Daglig score	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M
1																									
2																									
3																									
4																									

...tget af alle måltal du går op i. Eksempler: antal skridt gået, din vægt, antal stykker frugt&grønt spist, antal armbøjning

12 vindende vaner

Navn: Demo Eksempelsen

Få flere redskaber på Jon Kjær Nielsens YouTube-kanal.
Dette skema kan dowloades af læsere af nyhedsbrevet "Målrettet Mandag" - ugentlig inspiration til en bedre hverdag. Tilmelding gratis via Jon.dk/mandag

	Januar 2021	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S
1	Stå op når uret ringer																										❍	❍	❍	❍	❍	❍
2	Ingen mobil efter kl 21, sengetid 22:30																										❍	❍	❍	❍	❍	❍
3	God morgen (beskriv her dit eget faste ritual, med avis, kaffe, ingen stress osv.,)	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
4	Lave To-do liste som det første på kontoret, før e-mail	❍	❍	❍	❍																											❍
5	Tage 2 timers med total arbejdsro i løbet af dagen	❍	❍	❍	❍																											❍
6	30 minutters motion	❍	❍	❍	❍																											❍
7	Ingen sukker, kage, slik	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
8	Begræns sociale medier til 2 gange, max 10 minutter pr. gang																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
9	Højst 1 genstand alkohol																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
10	Taknemmelighed: Find 3 ting jeg er glad for i dag, skriv ned																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
11	Gåtur i naturen																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
12	En halv times leg med børnene	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
	Sum																															

Binært målesystem. Udfyld dine prikker dagligt når du har gjort dagens handling.

Undgå elastik i metermål. Alle handlinger bør være formuleret så klart, at du altid kan svare ja/nej til, om du har gjort det. *"Vær sød"* er elastik i metermål - *"giv et kram"* er klart og præcis.

En god proces er vigtigere end målet.

På hver linje skriver du en ønsket, daglig handling (kan være et forbud) som du mener vil forme din dag i retning af det du ønsker.

30-dages udfordringen	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	S
Tag et billede i naturen hver dag, samme sted	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍

En ekstra udfordring.

Du kan klare at gøre hvad som helst, når kun det er i én måned. 30-dages udfordringen er en særlig udfordring til dig selv, noget

	Daglig score	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S
1	Min vægt (Mit mål: 3 kilo ned denne måned)										
2	Armbøjninger (mål: 100 dagligt)										
3	Antal skridt gået i dag (mål: 10.000)										
	Portioner frugt&grønt (mål: 6 dagligt)										
5	Antal kopper kaffe (mål: max 3)										

Hold styr på dine tal.

Nogle mål har godt af mere end et dagligt ja/nej. Har du et mål om at gå 10.000 skridt dagligt, så kan det være godt at føre regskab

Daglig score er hvor du skriver resultatet af alle måltal du går op i. Eksempler: antal skridt gået, din vægt, antal stykker frugt&grønt spist, antal armbøjninger eller ture med hunden.

Så-kan-det-
også-være-lige-
meget-effekten

Små sejre

Mål fremskridtet

#7 Beskyt *Bedste Sendetid*

#8

Tid til fokus og flow

Aftalt stilletid

Skoleskema for arbejdspladsen

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
08.00 til 09.00	[Gul zone – Koordinering]			
09.00 til 11.00	[Rød zone – koncentration og individuelt arbejde]			
11.15 til 11.30	[Gul zone – Koordinering]			
11.30 til 12.00	[Grøn – pause og social]			
12.15 til 14.45	[Blå blok – møder]			
14.45 til 15.00	[Grøn – pause og social]			
15.00 til 16.00	[Blå blok – møder]			

Sluk for elektronikken

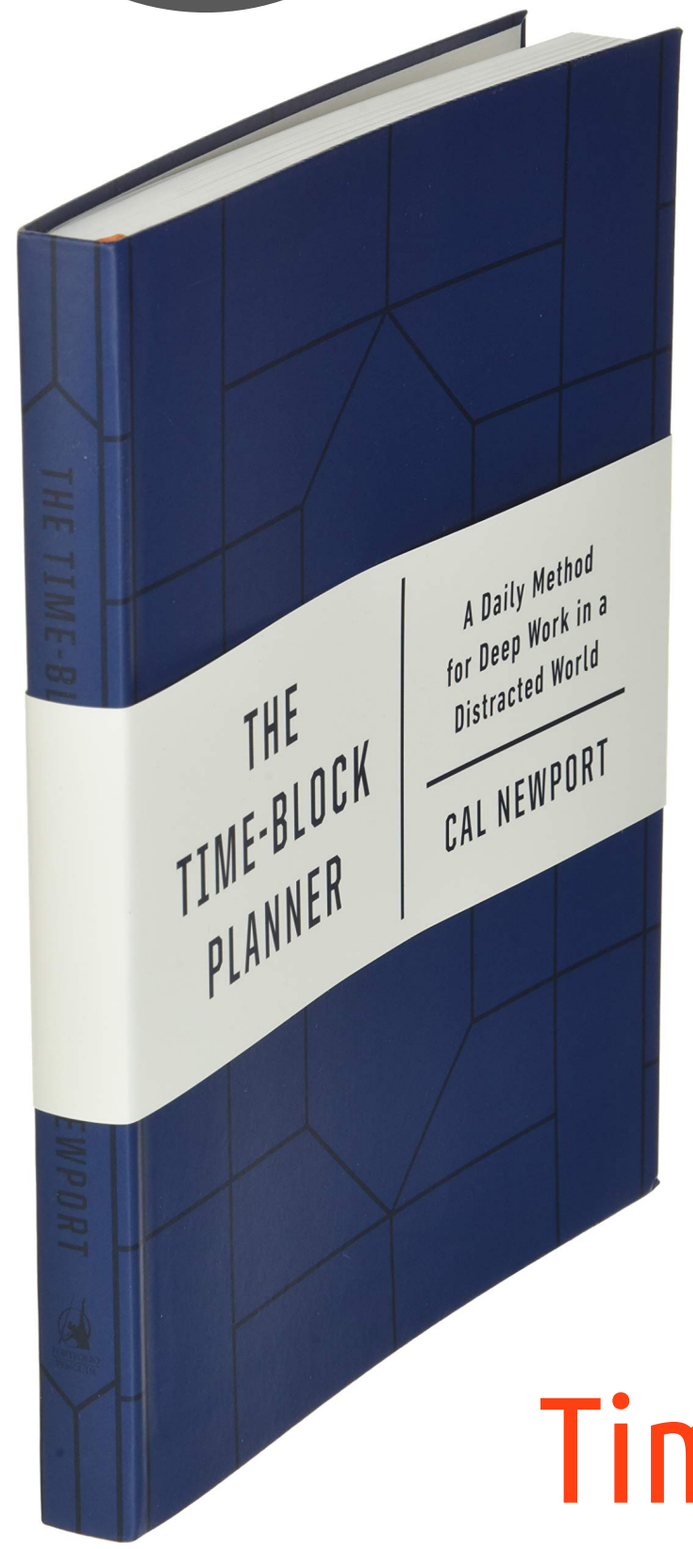
»The best minds of my generation are thinking about how to make people click ads. That sucks.«

JEFF HAMMERBACHER
FOUNDER & CHIEF SCIENTIST, CLOUDERA (2011)

#9 Læg en plan for dagen

Og for ugen...?

#9 Læg en plan for dagen



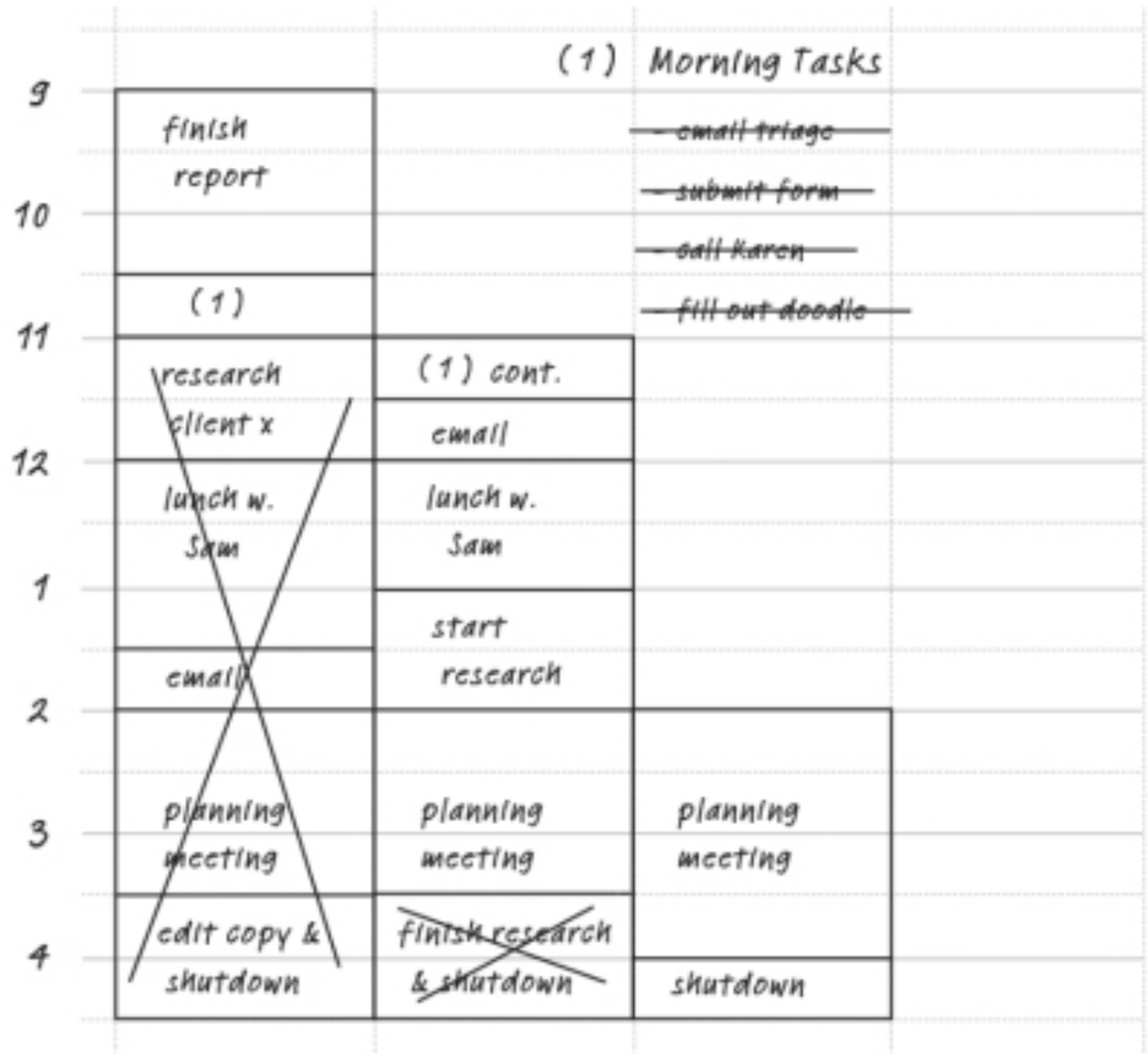


Figure 3

Time-Block metoden

App: Pomodoro

Til PC: Tomighty

Instruktioner:
“Pomodoro Technique”

#10

Vælg dit fokus

Positiv psykologi og mindset

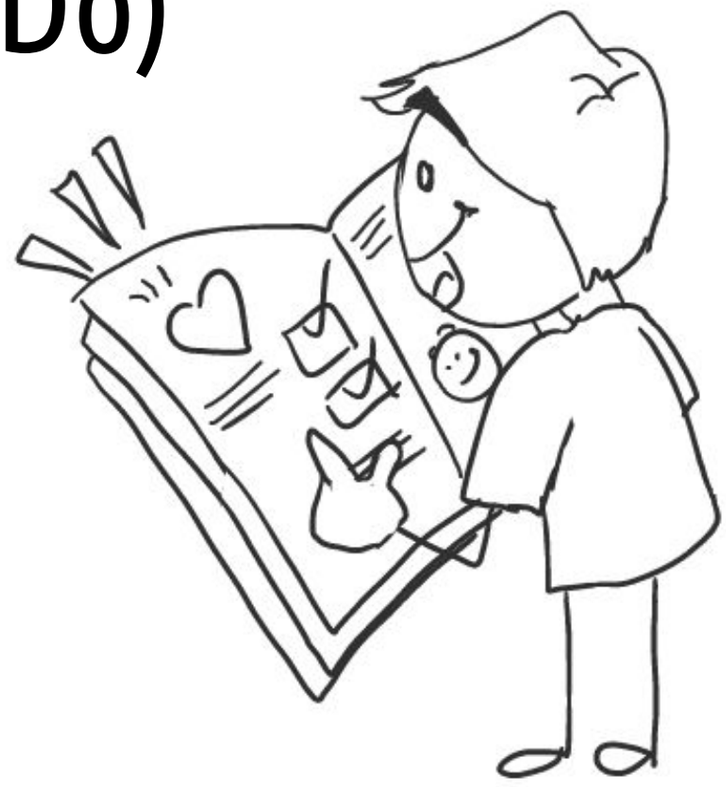
En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på."

- Martin Seligman

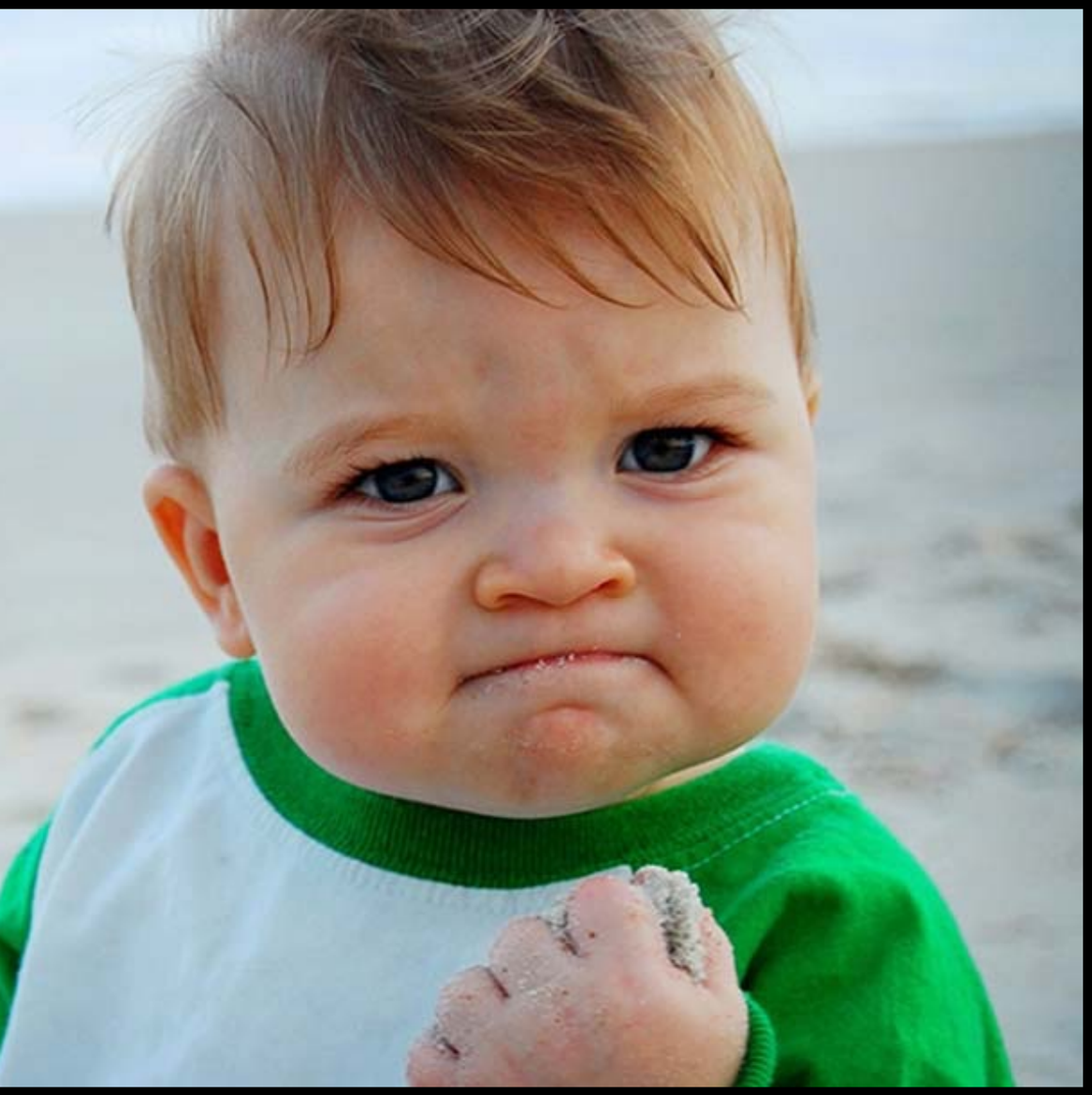
H + T = V

Nå mere og bevar arbejdsglæden

1. Høj arbejdsglæde!
2. Afsæt kortere tid (Parkinsons lov)
3. Prioriter det vigtige - før det haster
4. Ingen multitasking
5. Daglig To Do
6. Mål det du når (opdater din To Do)
7. Udnyt dine bedste timer
8. Lav rammer for fokus og flow
9. Læg en plan for dagen
10. Vælg dit fokus



Tag handling



- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Bedre hverdag

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Novo Nordisk , 28. juni 2022

med Jon Kjær Nielsen, M.Sc., Jon.dk

Materiale:
jon.dk/novo