

Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

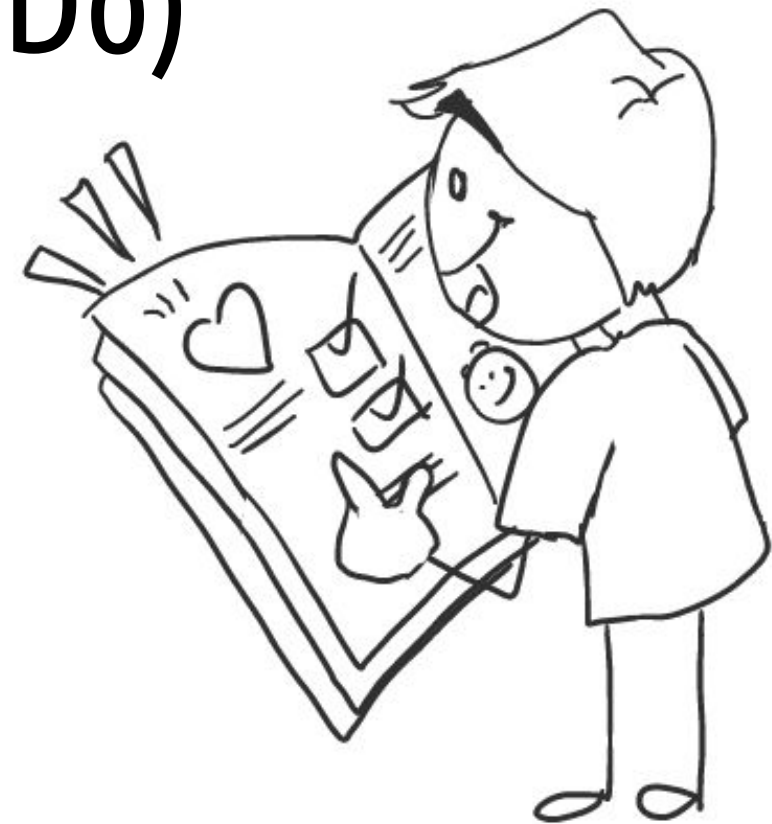
Muuto, 27. januar 2023
med Jon Kjær Nielsen, M.Sc., Jon.dk

Mere gratis materiale via:
jon.dk/muuto



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





Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært



Berlingske

TV2 NEWS

SØNDAGSAVISEN

TV2/LORRY

djøfbladet

DANSK HR

LEDERNE



samvirke



Jobfinder.dk



TEDx

NOVA



Bedre hverdag



Forslag til senere: 6-ugers videokursus





Jon Kjær Nielsen







@jondk
475 abonnenter

Tilpas kanal

Administrer videoer

START VIDEOER LIVE PLAYLISTER FÆLLESSKAB KANALER OM

Videoer ▶ Afspil alle




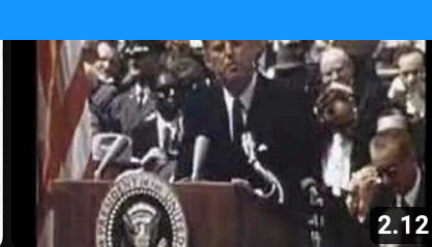
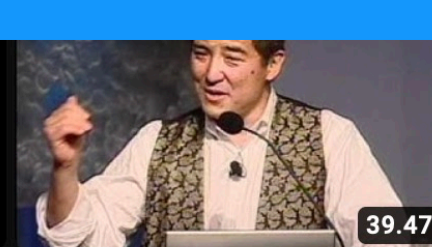
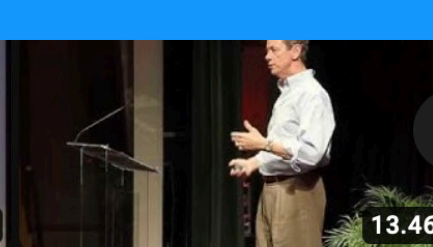
 10 DÅRLIGE UNDSKYLDNINGER FOR IKKE AT SIGE OP 23.25	 Du må gerne SNYDE 7.51	 Hjælpende hænder - Tip #18 til arbejdsglæden 5.44	 Dyrk de store sportsbegivenheder - Tip #... 2.21	 TAK DINE HELTE 4.54	 GIV PLADS TIL DIG SELV 9.01
10 dårlige undskyldninger for ikke at sige op 243 visninger · for 7 dage siden	Snyd på den gode måde - Tip #19 til arbejdsglæden 86 visninger · for 1 måned siden	Hjælpende hænder - Tip #18 til arbejdsglæden 44 visninger · for 1 måned siden	Dyrk de store sportsbegivenheder - Tip #... 34 visninger · for 1 måned siden	Tak dine helte - Tip #17 til arbejdsglæden 89 visninger · for 1 måned siden	Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden 154 visninger · for 5 måneder siden

Arbejdsglæde ▶ Afspil alle

 The powerful difference of happy work: Jon Kjær Nilse... 9.15	 Cebu Pacific FAs dancing 2.22	 Knald på kontoret 1.02	 ledelse 3.47	 Sammendraaq af: Projekt 3.37	 Music and Life - Alan Watts 2.23
---	---	---	--	--	--

Ca. 100 videoer

Gode foredrag og forelæsninger ▶ Afspil alle

 RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what... 10.48	 Your words and thoughts have physical power - Will... 9.57	 The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent 11.37	 We Choose to go to the Moon 2.12	 Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TiECon 2006 39.47	 Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin... 13.46
--	--	--	--	---	---

**“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

Succesmakker

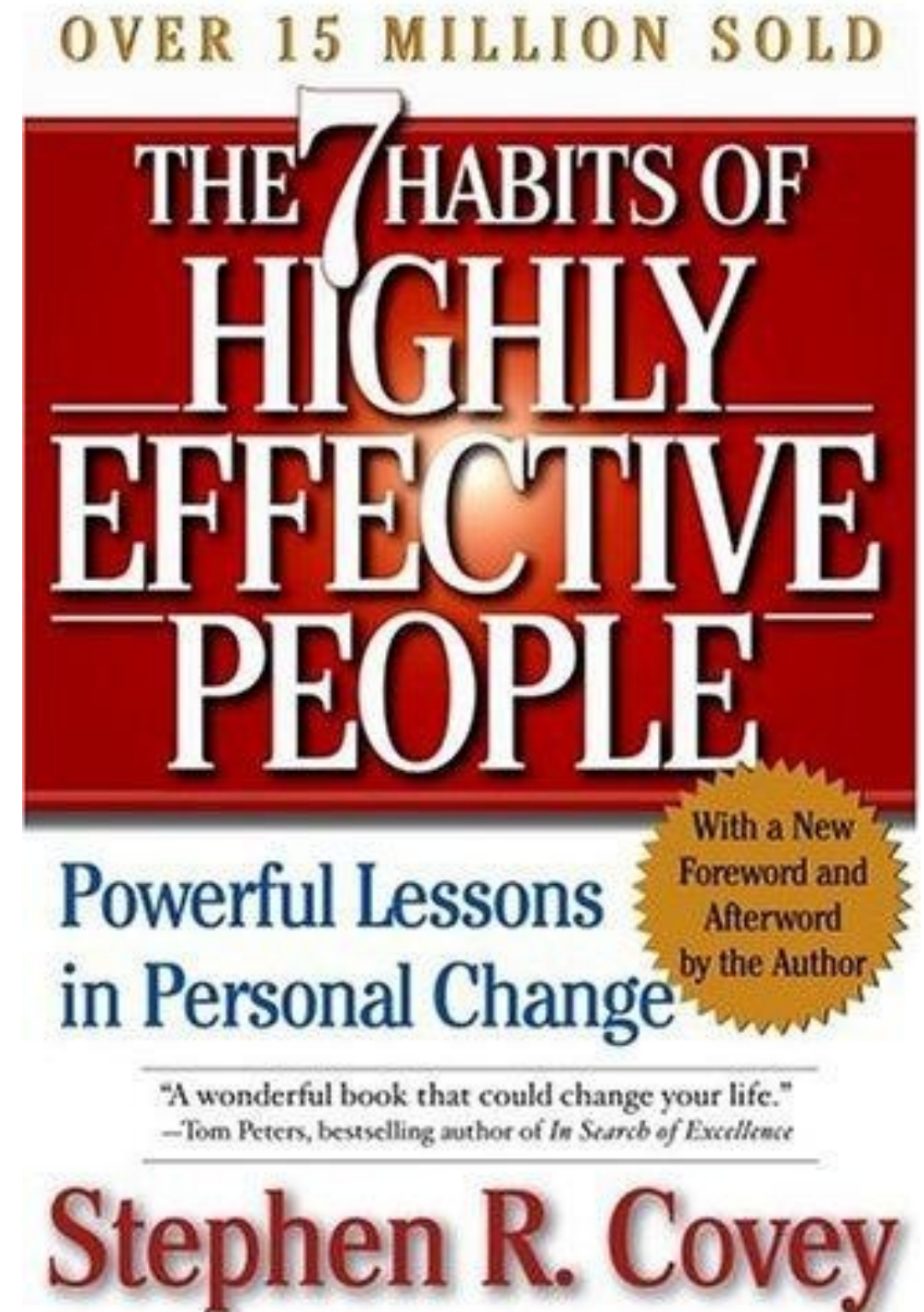


Min vej hertil:
Træt af lektier



TIME
**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**

Har du
gode vaner?



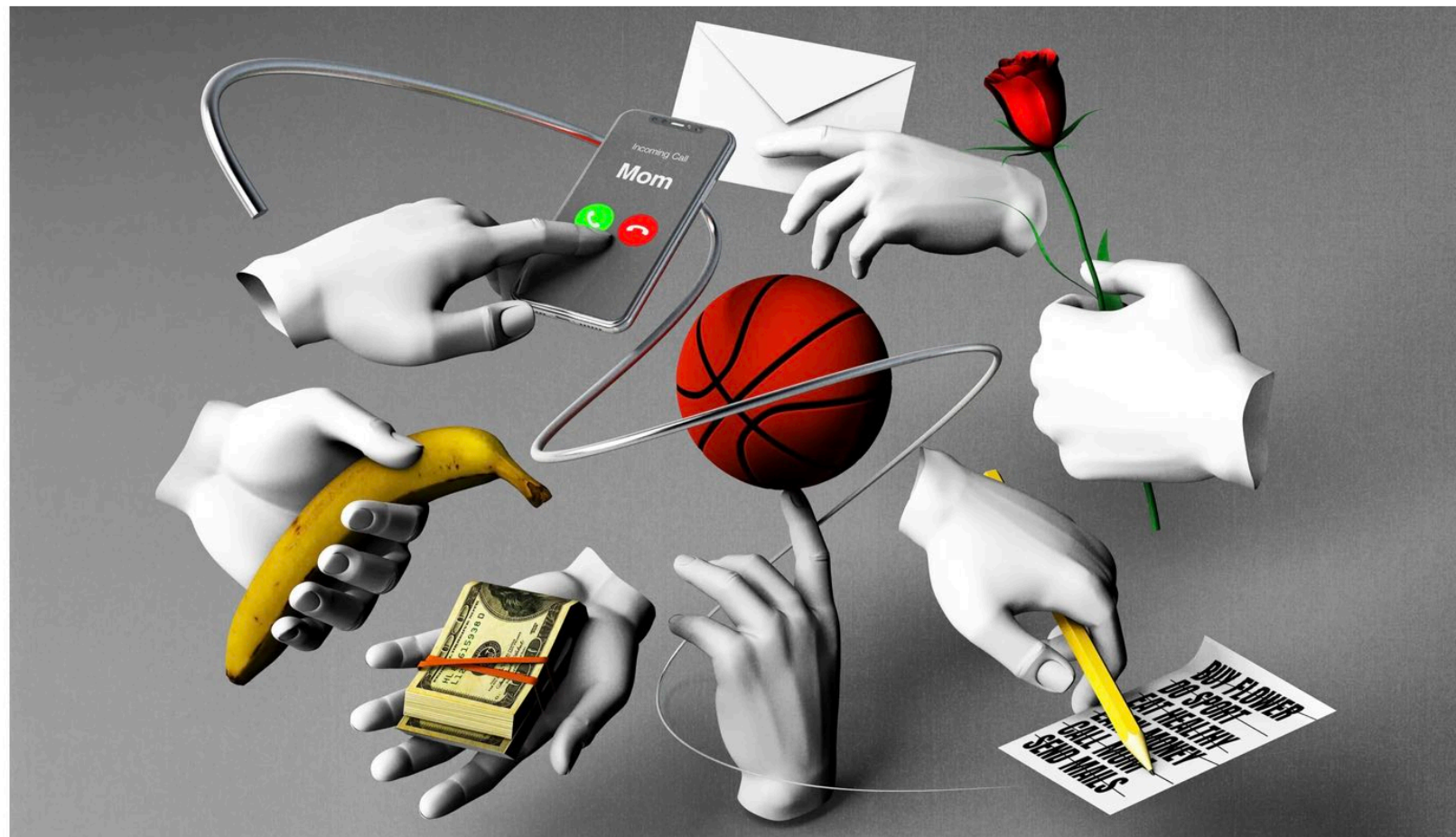
THE RISE AND FALL OF GETTING THINGS DONE

How personal productivity transformed work—and failed to.



By Cal Newport

November 17, 2020



As the obligations of knowledge work have grown increasingly frenetic, workers have flocked to productivity tools and techniques. Illustration by Timo Lenzen

In the early two-thousands, Merlin Mann, a Web designer and avowed Macintosh enthusiast, was working as a freelance project manager for software

Hvor meget arbejde findes der?



Der er for meget arbejde



Den næste bog du
bør læse :-)



Nomadetiden



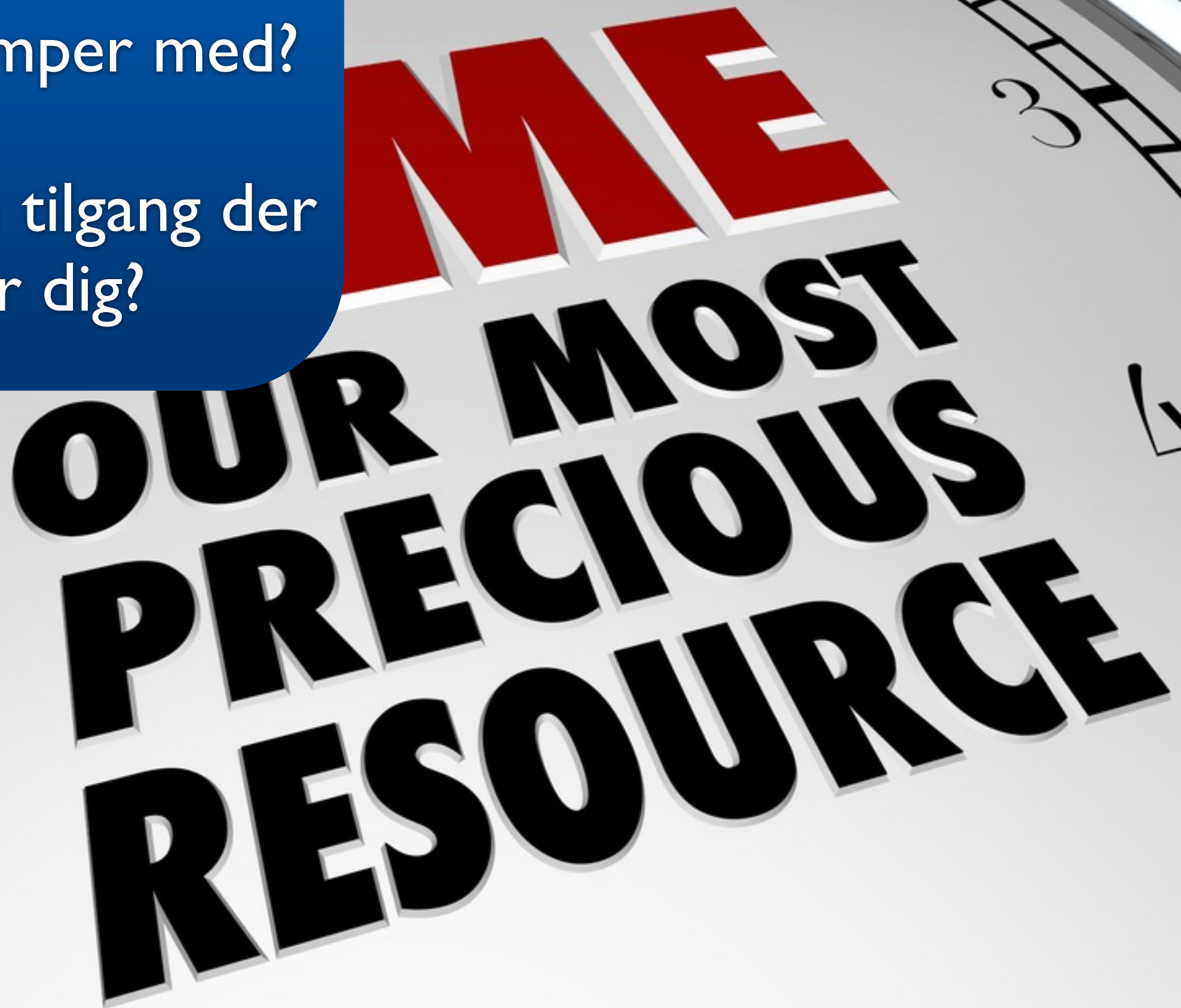
Læringen:
Den gode hverdag
kan designes.



Bedre hverdag:

En ting du kæmper med?

Et værktøj / en tilgang der virker for dig?



TIME
OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE



Fundamentet:

Arbejdsglæde

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



“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

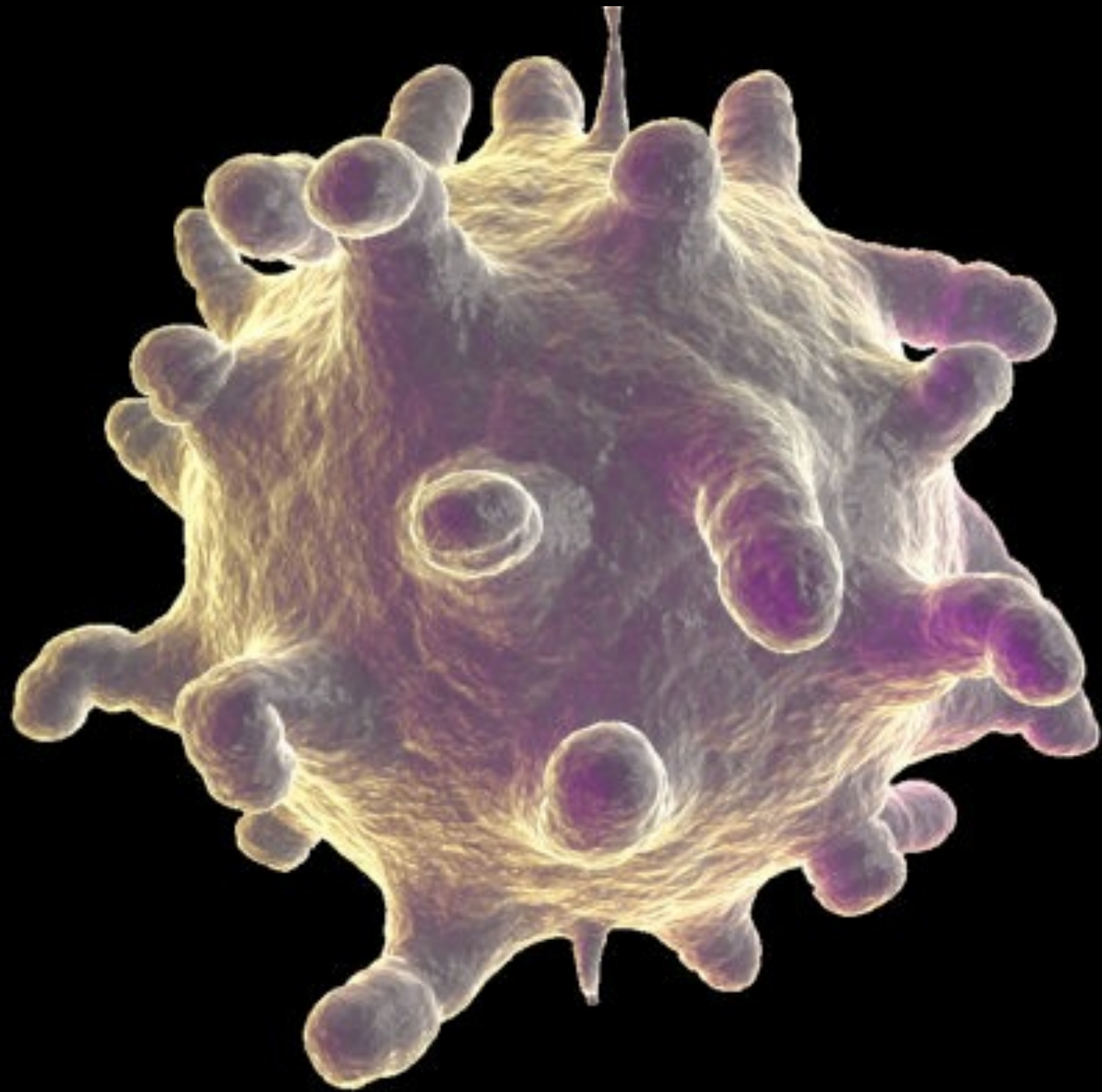
Indlæring



36.8°C



OMRON



Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor



Salg:

Optimistiske sælgere
lukker 88% flere ordrer

Fra bogen Learned Optimism, af Martin Seligman



Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

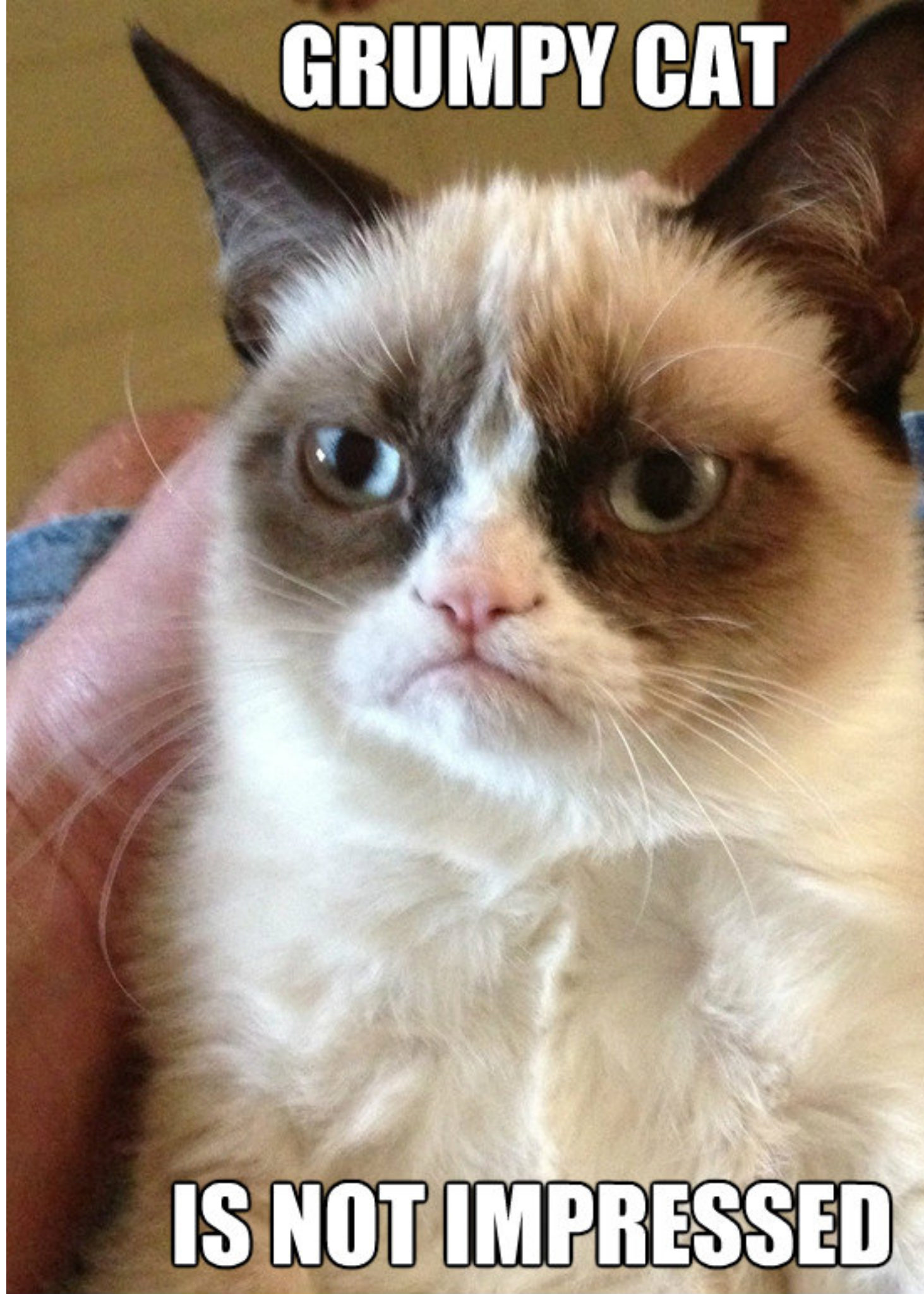
Rod i rammer og vilkår



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger

Offertrøjen



GRUMPY CAT

IS NOT IMPRESSED



Anmeldelse på vej (YouTube)

Leverregel: Intet er
nogensinde nogens skyld



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



Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene
og sæt et stort smil op



Spejlneuromer zbe!rvenlovel

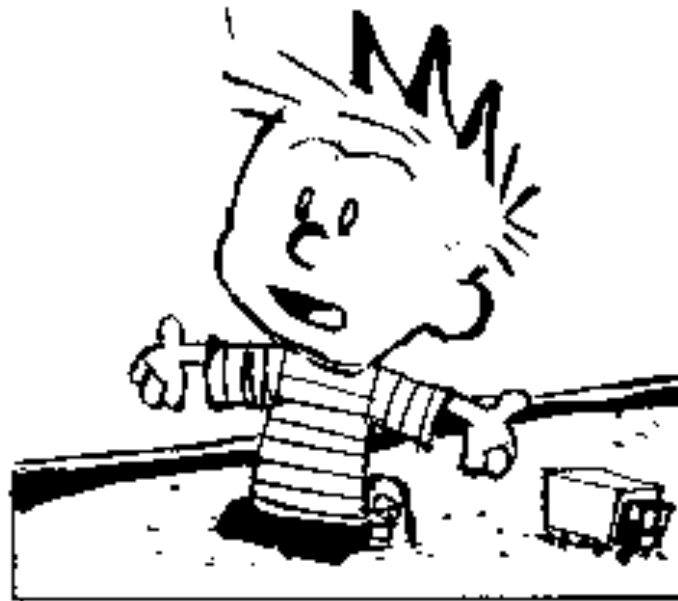


Uventet venlighed

Parkinsons Lov



YOU CANT JUST TURN ON CREATIVITY LIKE A FAUCET. YOU HAVE TO BE IN THE RIGHT MOOD.



#2

Parkinsons Lov

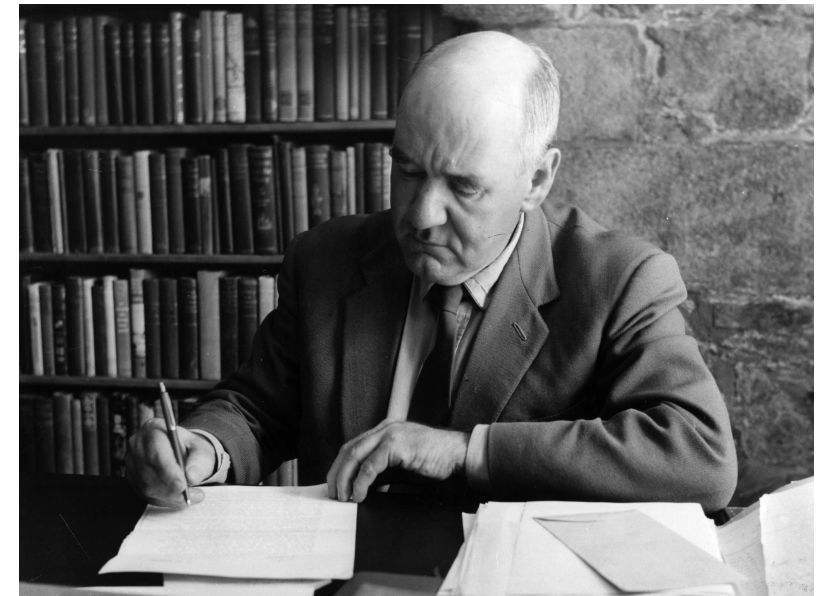
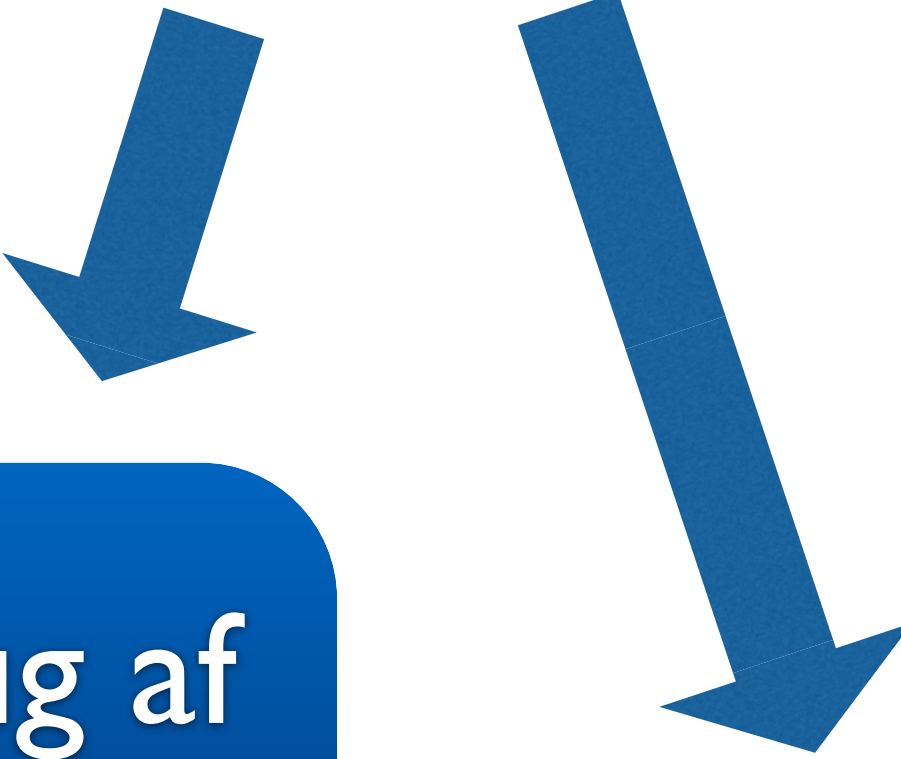
“Arbejde udvider sig
således, at det fylder
den tid der er til
rådighed”

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



#2

Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines

Radikalt: Spring opgaver over

Begrænset tid på opgaven

Gå til tiden

4 dages arbejde...?



#3

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



HASTER

HASTER IKKE

1

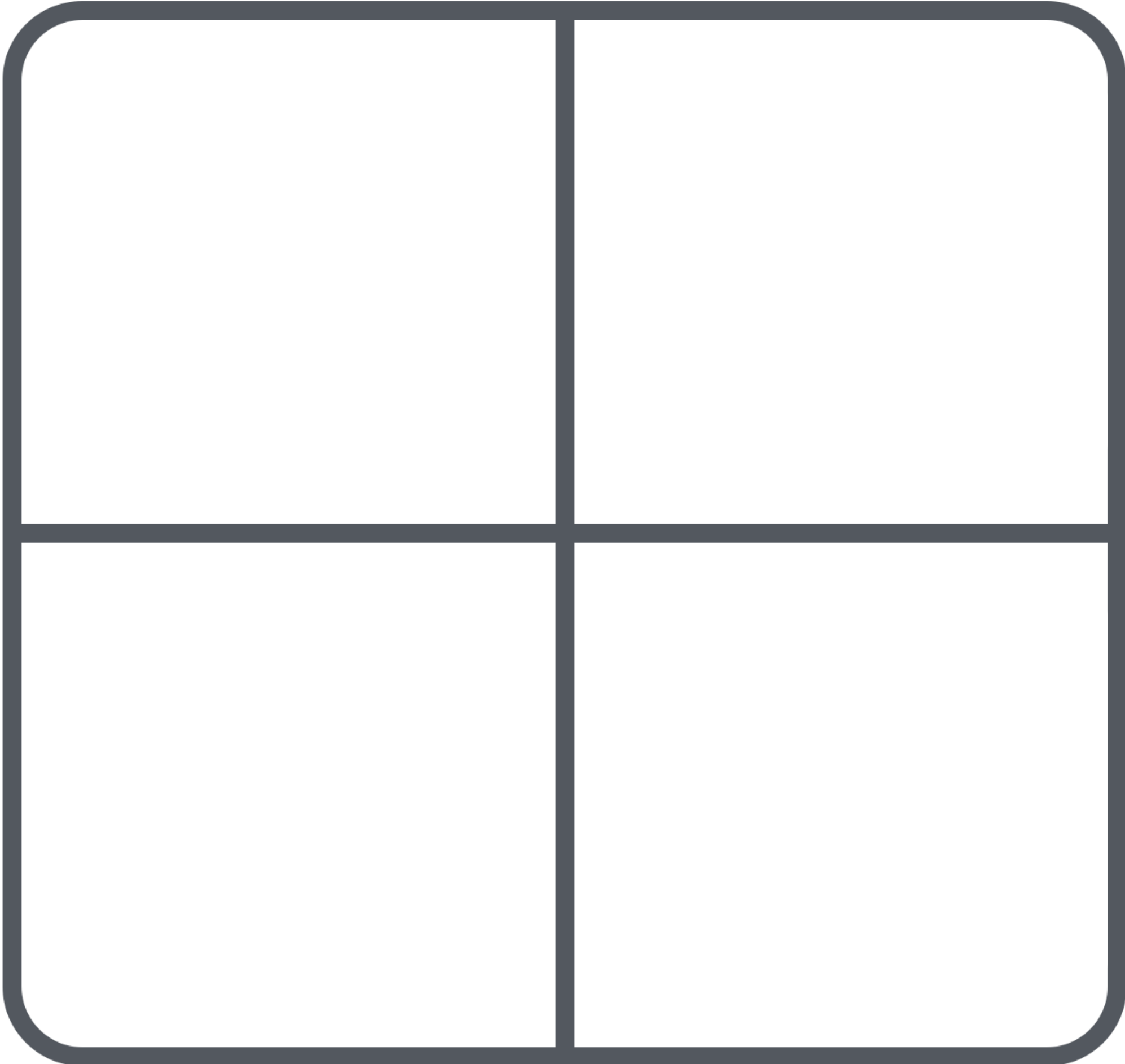
2

VIGTIGT

IKKE VIGTIGT

3

4



HASTER

HASTER IKKE

1

2

VIGTIGT

- Brandslukning
- Deadlines
- Grædende baby
- Kunde træder ind af døren
- Kriseledelse
- Nogle telefonopkald

- Forberedelse til vigtige møder
- At lære noget nyt
- Planlægge
- Ægte rekreation
- Forbedre relationer
- Forebygge problemer
- Forbedre processer
- Finde smartere løsninger
- Udvikle produkter

IKKE VIGTIGT

- Nogen "kigger forbi"
- Nogle breve og emails
- Kommende store problemer
- En del sjove opgaver
- Når du bliver afbrudt
- Fikse printeren

- 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

4

#3

Prioriter det vigtige
- før det haster



#4



MULTI-TASKING

#4

Ingen multitasking



#5

Morgenritualet



#5

Morgenritualet

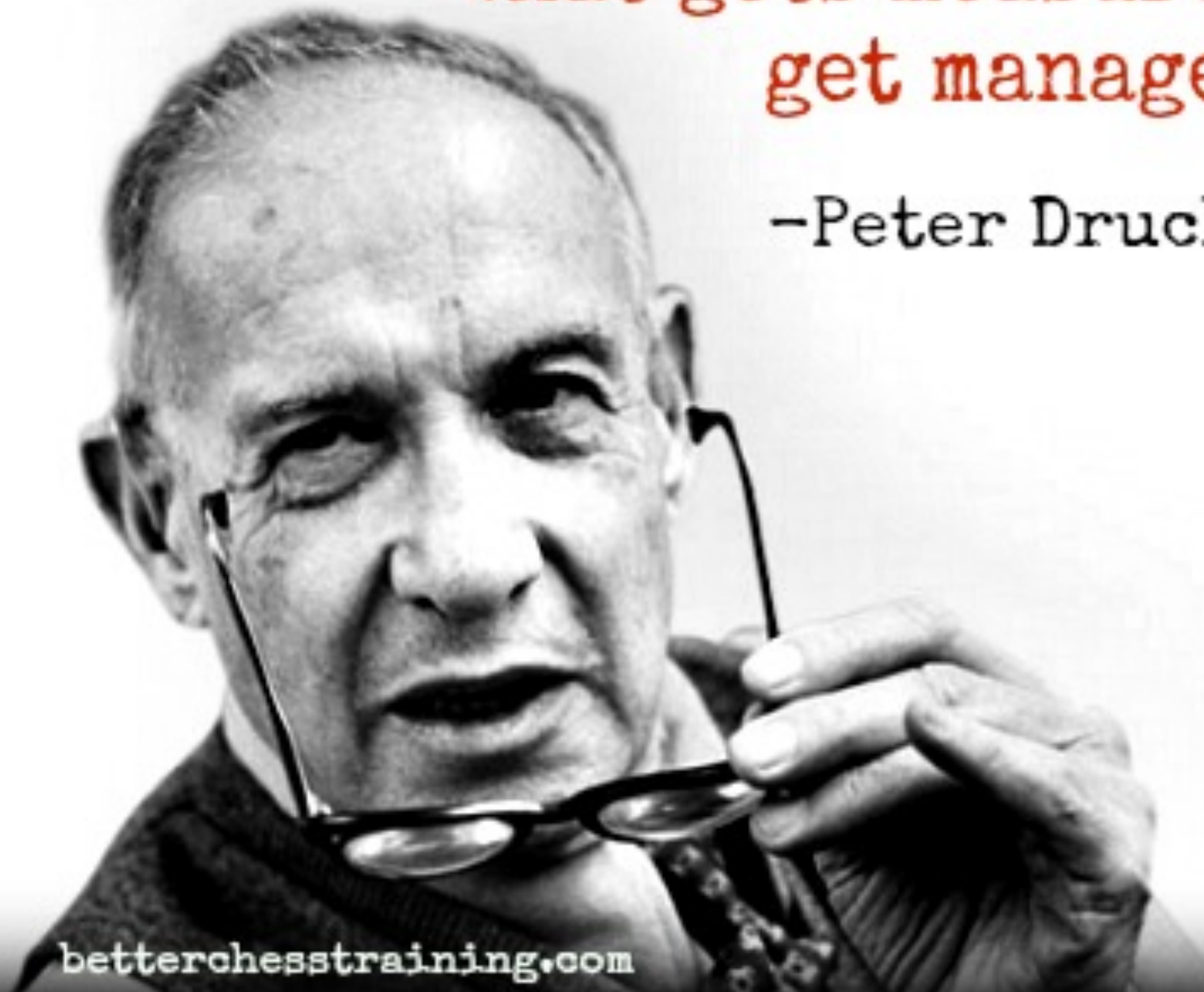


1

Hvad skal jeg lave i dag?

What gets measured,
get managed.

-Peter Drucker



#6

Mål det du når



Seinfeld metoden



Bo arbejder som taxachauffør. Efter et langt udløb har han endelig fået fodfæste på arbejdsmarkedet. Han har været på kontant-hjælp i mange år og har uddannet sig i at være vagmand og webintegrator. Først med taxa-kortkøret åbnede dørene til arbejdsmarkedet sig. Undervejs har han også været hjemløs, men han har haft et stabilt element i tilværelsen: Musikken. 'Jeg begyndte at spille trommer som femårig. Da jeg kom på efterskole i 1988 lærte jeg at spille guitar og bas. Jeg spillede i nogle forskellige bands, indtil jeg kom med i Kirkens Koorskers Bagværkshånd.' *Hvad betyder musik for dig?* 'Det samler folkene og bryder alle barrierer. Og det giver et fedt kick, når man lykkes sammen til en koncert. Jeg lytter helst til blues, gerne med Clapton.'

SEPTEMBER.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
						1
✓ 26 Leder af M... Ved... Ved...	✓ 27 M... W... Ved...	✓ 28 M... W... Ved...	✓ 29 M... W... Ved...	✓ 30 M... W... Ved...	7	8
✓ 31 2... Ved...	✓ 1 S... Ved...	✓ 2 M... Ved...	✓ 3 M... Ved...	✓ 4 M... Ved...	14	15
✓ 5 C... Ved...	✓ 6 F... Ved...	✓ 7 G... Ved...	✓ 8 D... Ved...	✓ 9 F... Ved...	21	22
✓ 10 V... Ved...	✓ 11 H... Ved...	✓ 12 S... Ved...	✓ 13 A... Ved...	✓ 14 M... Ved...	28	29
✓ 15 F... Ved...						



Mål fremskridtet

Navn:

12 vindende vaner

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

Januar 2023

	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	
	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	M	T	
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
Sum																																
30-dages udfordringen																																
Daglig score																																

**Gratis download, læs
mere på:
jon.dk/muuto**

Mål fremskridtet

My 12 Sacred Choices

JANUARY 2018

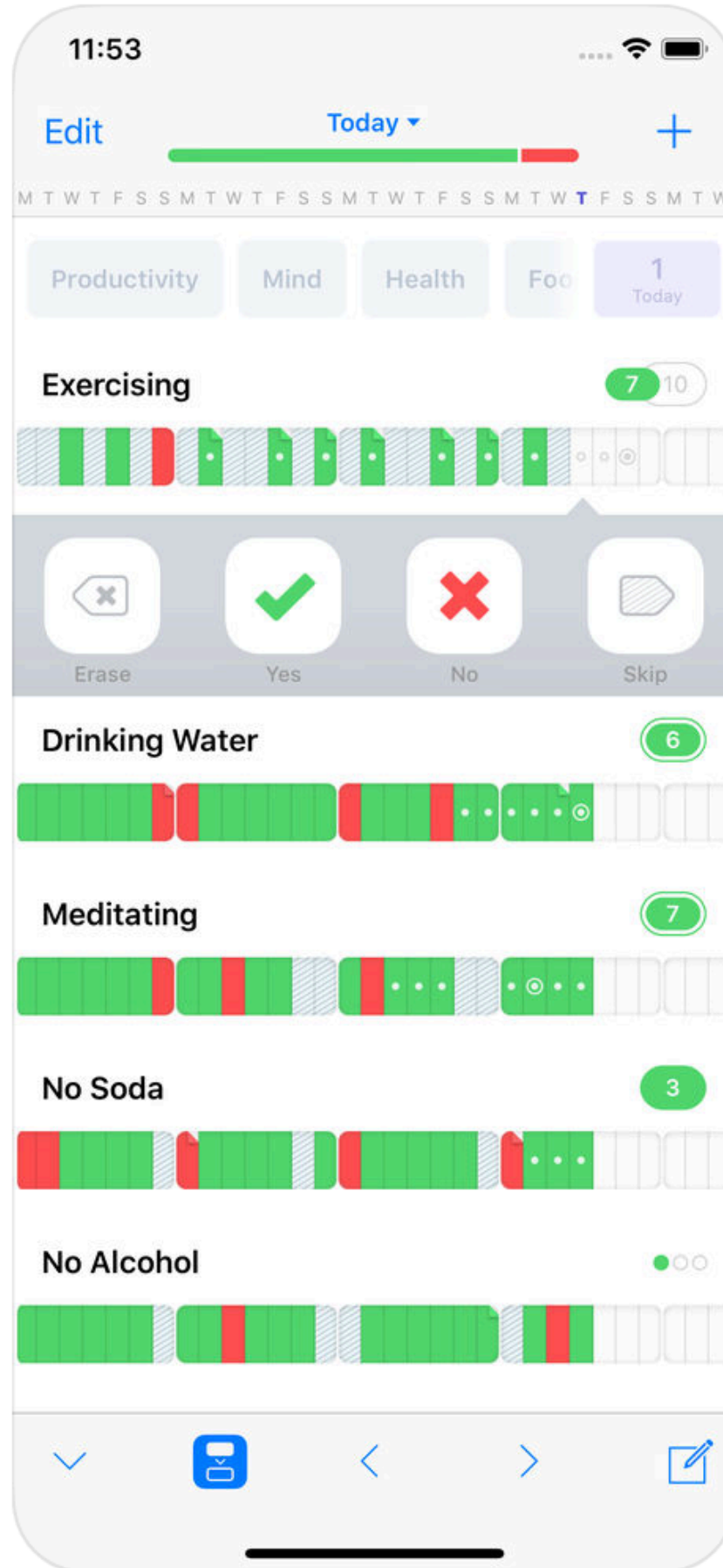


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	M	T	W	Th	F	Sa	Su	M	T	W	Th	F	Sa	Su	M	T	W	Th	F	Sa	Su	M	T	W	Th	F	Sa	Su	M	T	
1 Get up on time	○	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 Make my bed in the morning	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	○	●	●	○	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3 Yoga, first thing	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4 Max 4 e-mail sessions	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5 Work for 3 hours on Priority 1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6 Work on the house	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7 Rewiev goals, plan day	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8 Meditation, 10 min. minimum	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9 Eat only whole plant food → 3 fruit/day	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10 No alcohol → Max 2 drinks	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11 No browsing Social Media	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12 Reach out to a friend	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Handwritten notes and dates at the bottom of the calendar grid:

- 5/12, 6/11, 4/12, 6/12, 6/12, 8/12, 6/12, 7/12, 8/12, 9/12, 9/12, 8/12, 4/12, 5/12, 10/12, 8/12, 11, 7, 10, 9, 4, 9
- ↑ ↑ ↑

Way of Life app



#7

Beskyt *Bedste Sendetid*

PRIME TIME



#8





Tid til fokus og flow



Aftalt stilletid



Aftalt stille tid

	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]		

App: Pomodoro

Til PC: Tomighty



*Instruktioner:
"Pomodoro Technique"*

#10

Vælg dit fokus

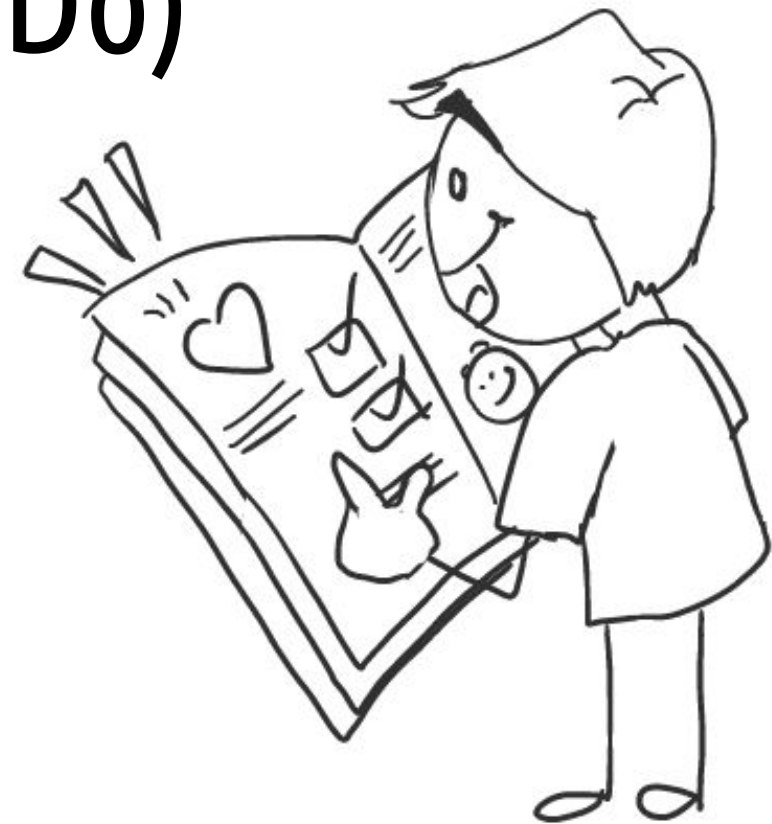




Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

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



Kollegaskab og sammenhold



OPG: “Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega?”

- Tegn en kollega
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg



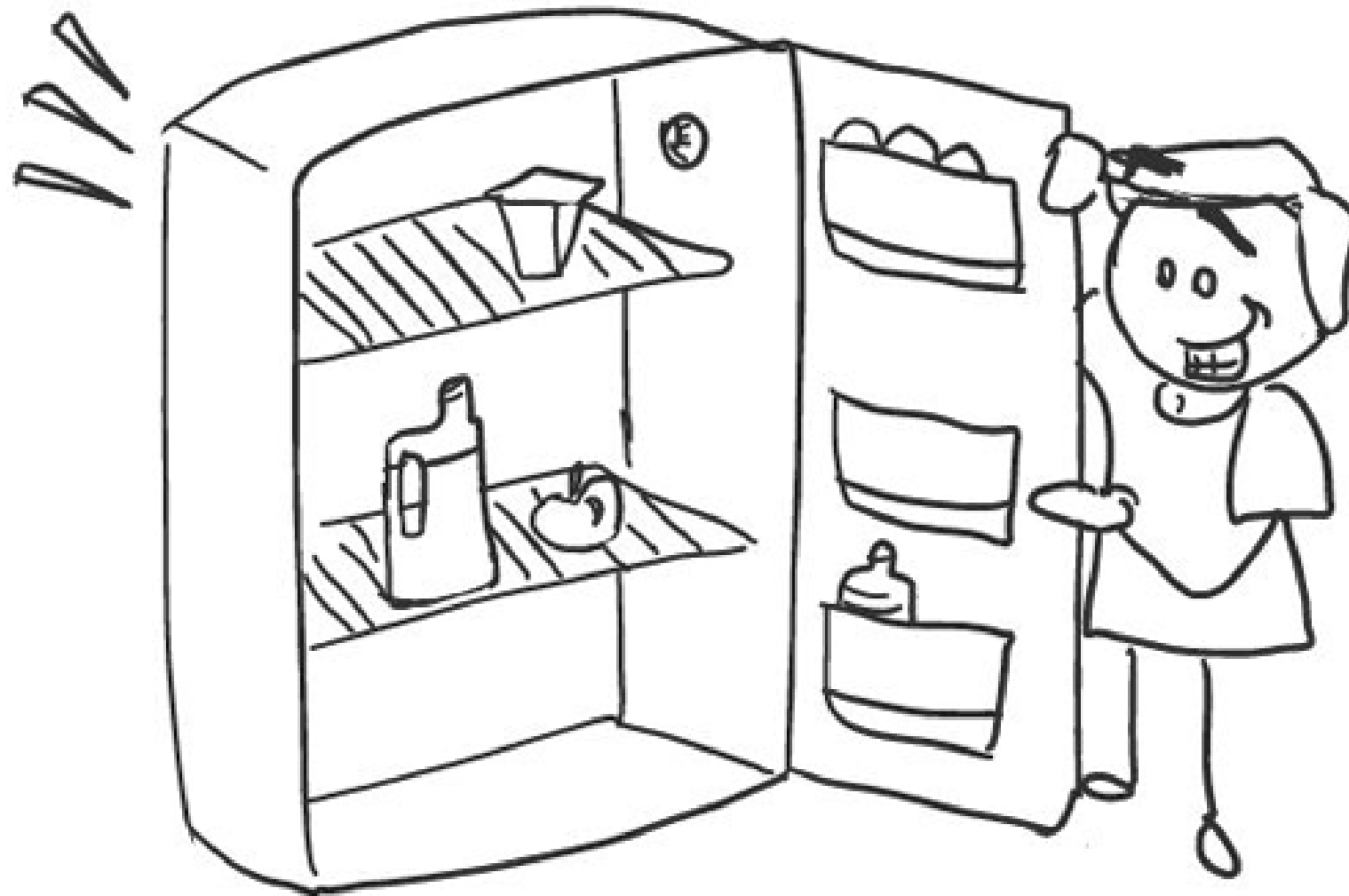
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#31 Appreciation Day



Supplerede principper



#11

Du vil blive distraheret



Typiske tidsrøvere

- ★ Kolleger der vil sludre
- ★ Du arbejder videre på ting som er "godt nok" allerede
- ★ Læsestof du ikke skal bruge
- ★ Kunder i butikken som ikke køber
- ★ Teknik der driller
- ★ Langsomme systemer
- ★ Ingen dækning på telefonen
- ★ Uklar ansvarsfordeling
- ★ Surferi på nettet
- ★ Telefon og SMS
- ★ Nogle emails
- ★ For optimistisk syn på hvad du kan nå
- ★ Når du ikke kan finde det du skal bruge
- ★ Transport
- ★ For mange møder
- ★ For lange møder
- ★ For mange deltagere i et møde
- ★ Tid brugt på uvigtige detaljer
- ★ Når du skulle have sagt nej
- ★ At undlade at bede om hjælp i tide
- ★ Bøvl... (kan ligne udfordringer)

**Distractioner og
tidsrøvere**

Hvad fylder i din dag?

Nøglen: Genfind fokus



#12

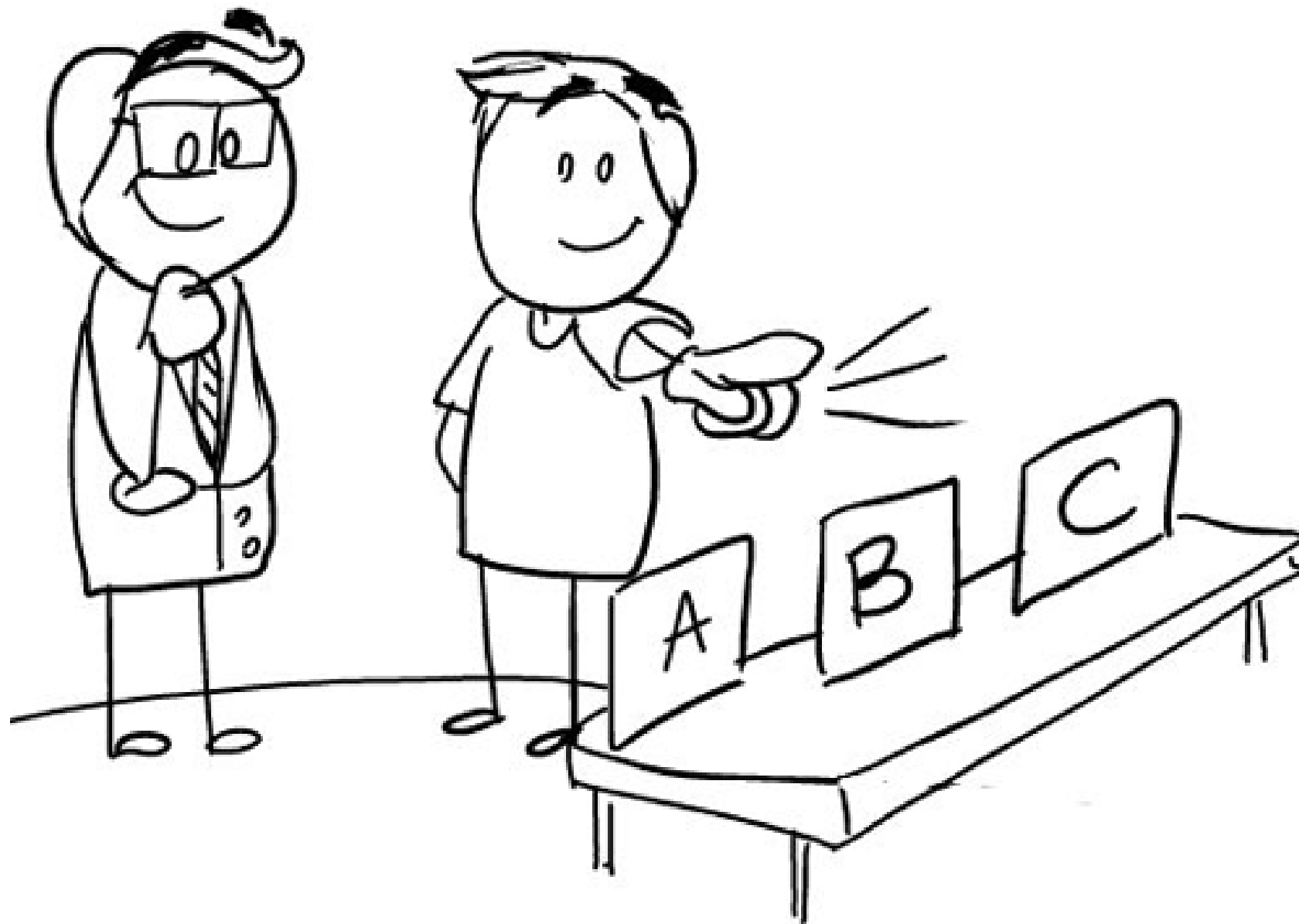
Google-effekten:

Vi kan ikke huske ting vi
ved vi kan fremsøge



#13

Beslutninger er en knap ressource





isaacson biography walter isaacson ashton kutcher advice wikipedia success tim cook job application entrepreneur lisa brennan daughter truly rotten auction life steve



Steve Jobs - Wikipedia, den frie encyklopædi da.wikipedia.org



Steve Jobs, 1955-2011 - The Verge theverge.com



Steve Jobs forbes.com



Steve Jobs Biography - Biogr... biography.com



Steve Jobs: Walter Isaacs... amazon.ca



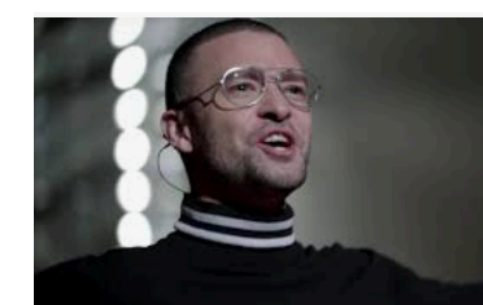
Steve Jobs entrepreneur.com



Steve Jobs Biography - Biography biography.com



Steve Jobs - Simple Englis... simple.wikipedia.org



Justin Timberlake is Steve Jobs in 'Filthy' vi... cnet.com



An Intimate Glimpse at Steve Jobs'... wired.com



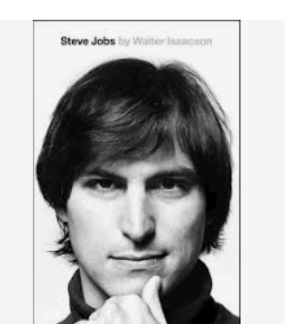
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab... recode.net



Steve Jobs missed every day, says Tim Cook - 9to... 9to5mac.com



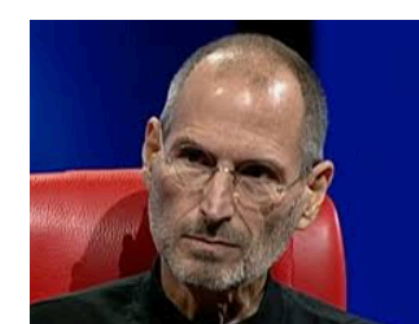
Steve Jobs Biographies Duel Over Soul ... time.com



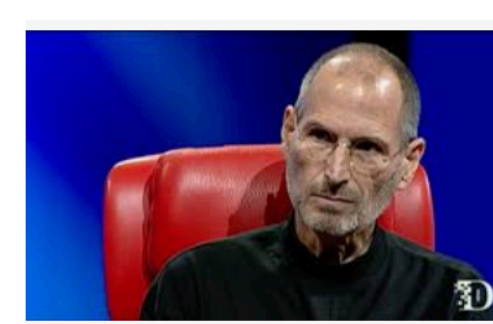
Steve Jobs af Walter Isaac... saxo.com



20 Interesting Facts About Steve Jobs factsninja.com



Steve Jobs looks like terrible human i... uk.businessinsider.com



The memoir by Steve Jobs' daughter makes cl... finance.yahoo.com



Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu... madametussauds.com



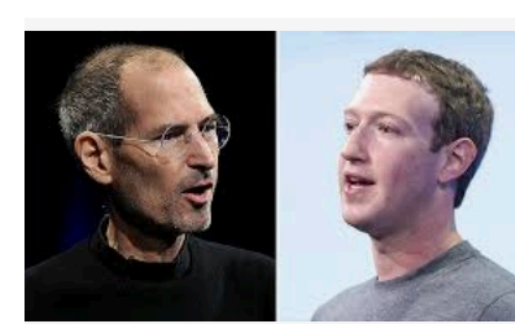
Steve Jobs entrepreneur.com



20 years ago, Steve Jobs made these eerily a... thegentlemansjournal.com



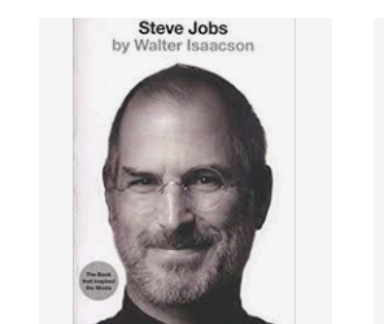
Steve Jobs - Wikipedia en.wikipedia.org



Steve Jobs warned about privacy issues in 2010... money.cnn.com

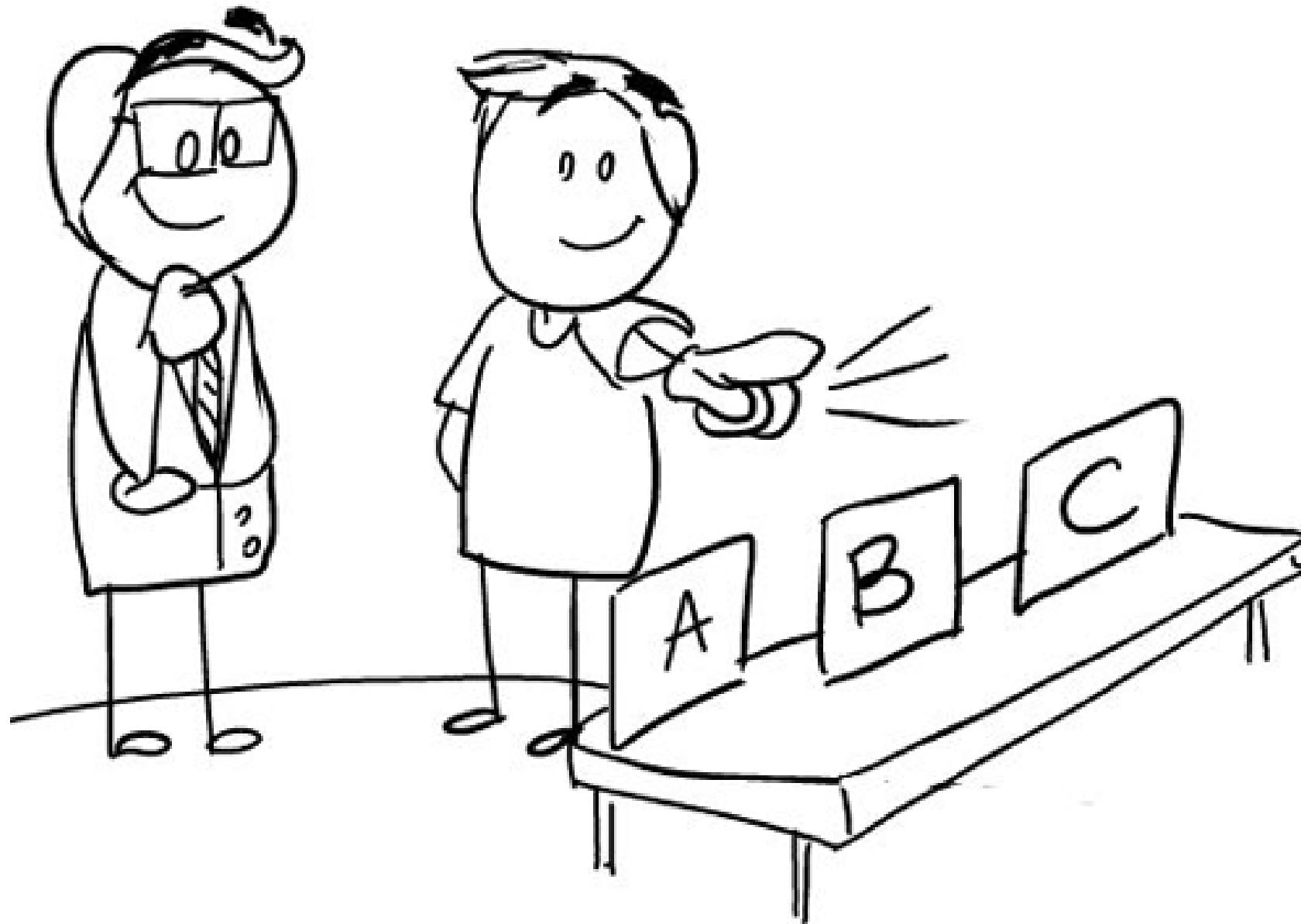


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra... grammarly.com



Steve Jobs: The Exclusive ... amazon.co.uk

Træf færre beslutninger!



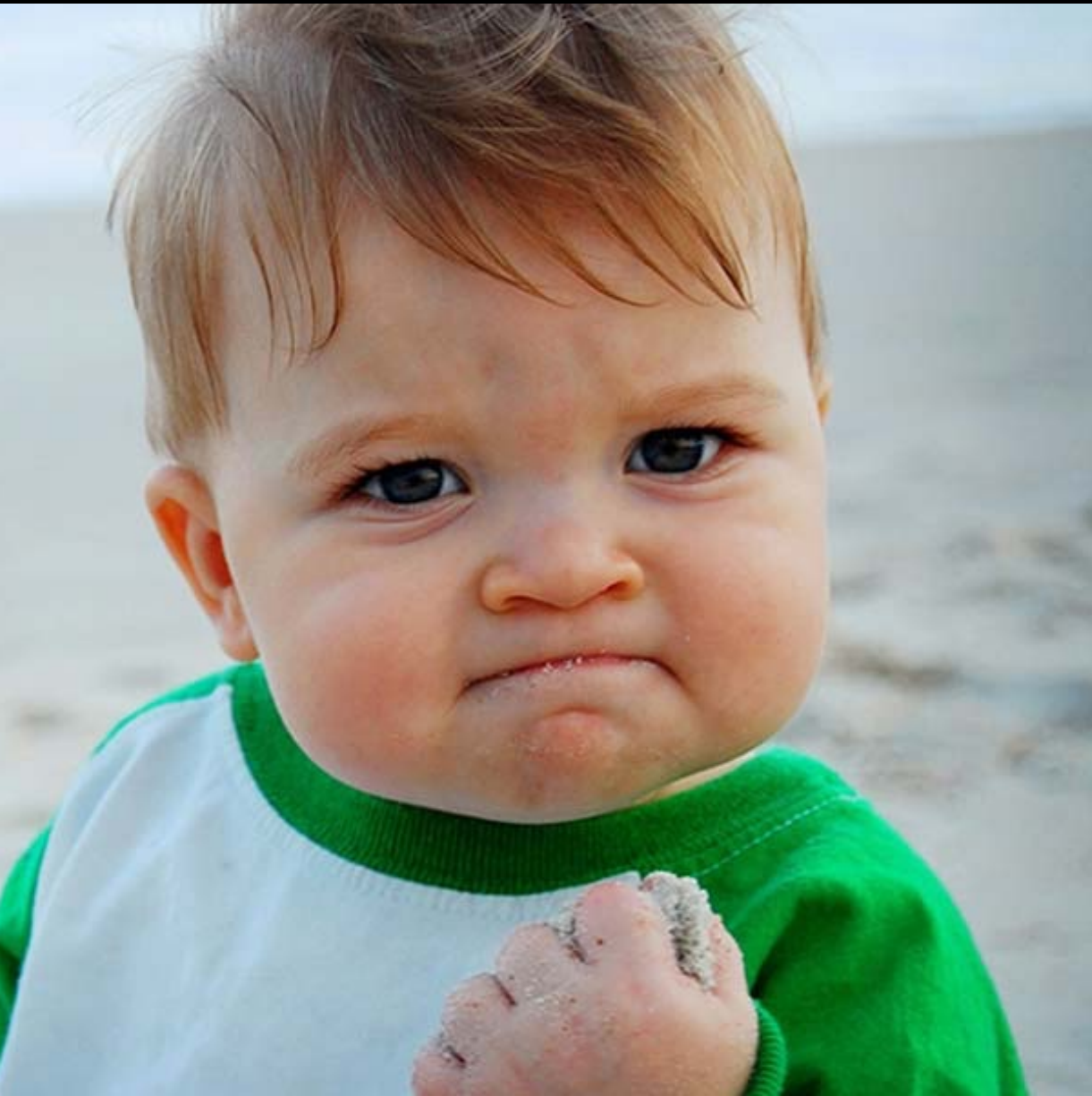
#14

20 sekunders- reglen





Tag handling



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

Del med makkeren



- Hvad er mine ønskede vaneændringer?
- Hvorfor vil jeg dette? Hvad vil jeg opnå/undgå?'
- Makkerens opgave: Læg mærke til om der er uklarheder, eller om det er specifikt.

Workshop

Indenfor “væggene” er det op til os selv at designe vores fælles hverdag.

- Hvad kunne vi prøve af? Hvad tror vi vil give os en god dag, med både:
 - Plads til fokus og fordybelse...
 - samt mulighed for hjælp og sparring?
- Har vi forslag der bør gælde for hele firmaet?



Jon Kjær Nielsen







@jondk
475 abonnenter

Tilpas kanal

Administrer videoer

- START
- VIDEOER
- LIVE
- PLAYLISTER
- FÆLLESSKAB
- KANALER
- OM

Videoer ▶ Afspil alle

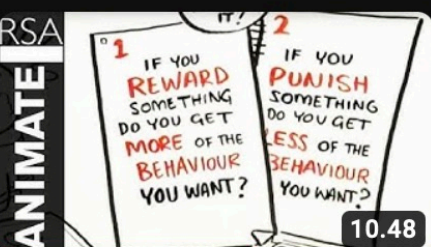


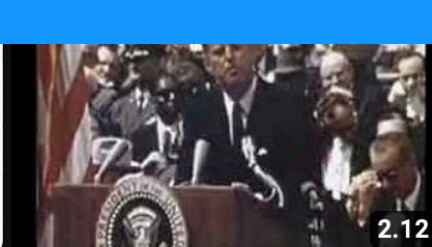
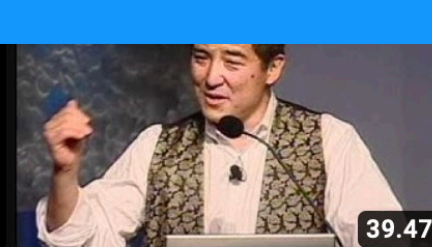
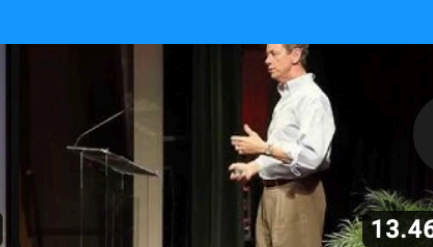
 <p>10 DÅRLIGE UNSKYLDNINGER FOR IKKE AT SIGE OP 23.25</p>	 <p>Du må gerne SNYDE 7.51</p>	 <p>5.44</p>	 <p>2.21</p>	 <p>TAK DINE HELTE 4.54</p>	 <p>GIV PLADS TIL DIG SELV 9.01</p>
<p>10 dårlige undskyldninger for ikke at sige op 243 visninger · for 7 dage siden</p>	<p>Snyd på den gode måde - Tip #19 til arbejdsglæden 86 visninger · for 1 måned siden</p>	<p>Hjælpende hænder - Tip #18 til arbejdsglæden 44 visninger · for 1 måned siden</p>	<p>Dyrk de store sportsbegivenheder - Tip #... 34 visninger · for 1 måned siden</p>	<p>Tak dine helte - Tip #17 til arbejdsglæden 89 visninger · for 1 måned siden</p>	<p>Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden 154 visninger · for 5 måneder siden</p>

Arbejdsglæde ▶ Afspil alle

 <p>9.15</p>	 <p>2.22</p>	 <p>1.02</p>	 <p>3.47</p>	 <p>3.37</p>	 <p>2.23</p>
<p>The powerful difference of happy work: Jon Kjær Nilse... TEDx Talks 6.630 visninger · for 10 år siden</p>	<p>Cebu Pacific FAs dancing wingco1129 11 mio. visninger · for 1 måned siden</p>	<p>Knald på kontoret</p>	<p>ledelse</p>	<p>Sammendraaq af: Projekt</p>	<p>Music and Life - Alan Watts</p>

Ca. 100 videoer

Gode foredrag og forelæsninger ▶ Afspil alle

 <p>10.48</p>	 <p>9.57</p>	 <p>11.37</p>	 <p>2.12</p>	 <p>39.47</p>	 <p>13.46</p>
<p>RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what... RSA</p>	<p>Your words and thoughts have physical power - Will... Sharky Chertov</p>	<p>The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent Dagmar Andersen</p>	<p>We Choose to go to the Moon PointsofOriginll 1.8 mio. visninger · for 15 år siden</p>	<p>Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TIECon 2006 richie5</p>	<p>Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin... TEDx Talks</p>

Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Muuto, 27. januar 2023
med Jon Kjær Nielsen, M.Sc., Jon.dk



Mere gratis materiale via:
jon.dk/muuto