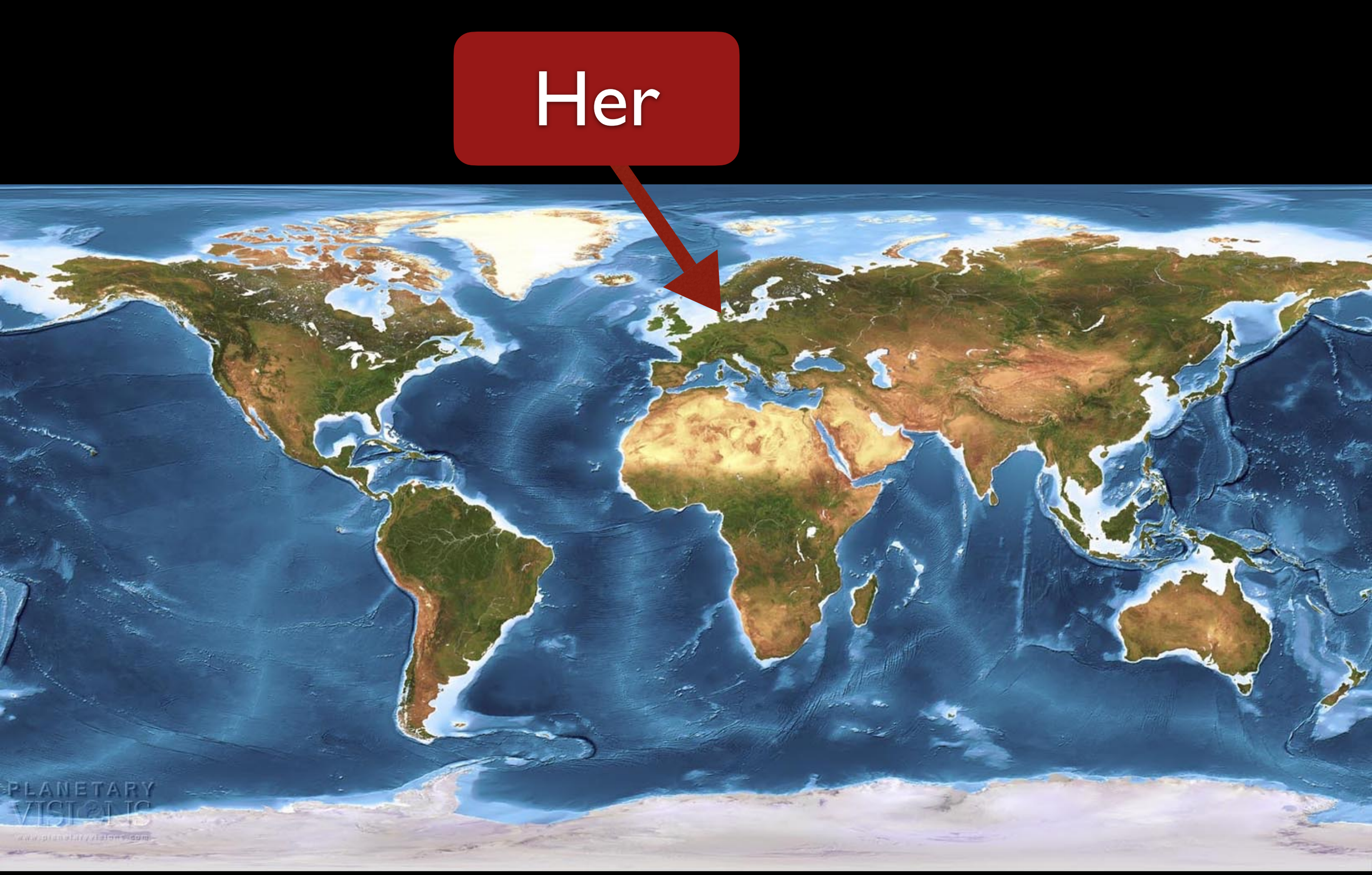
Personlig Effektivitet

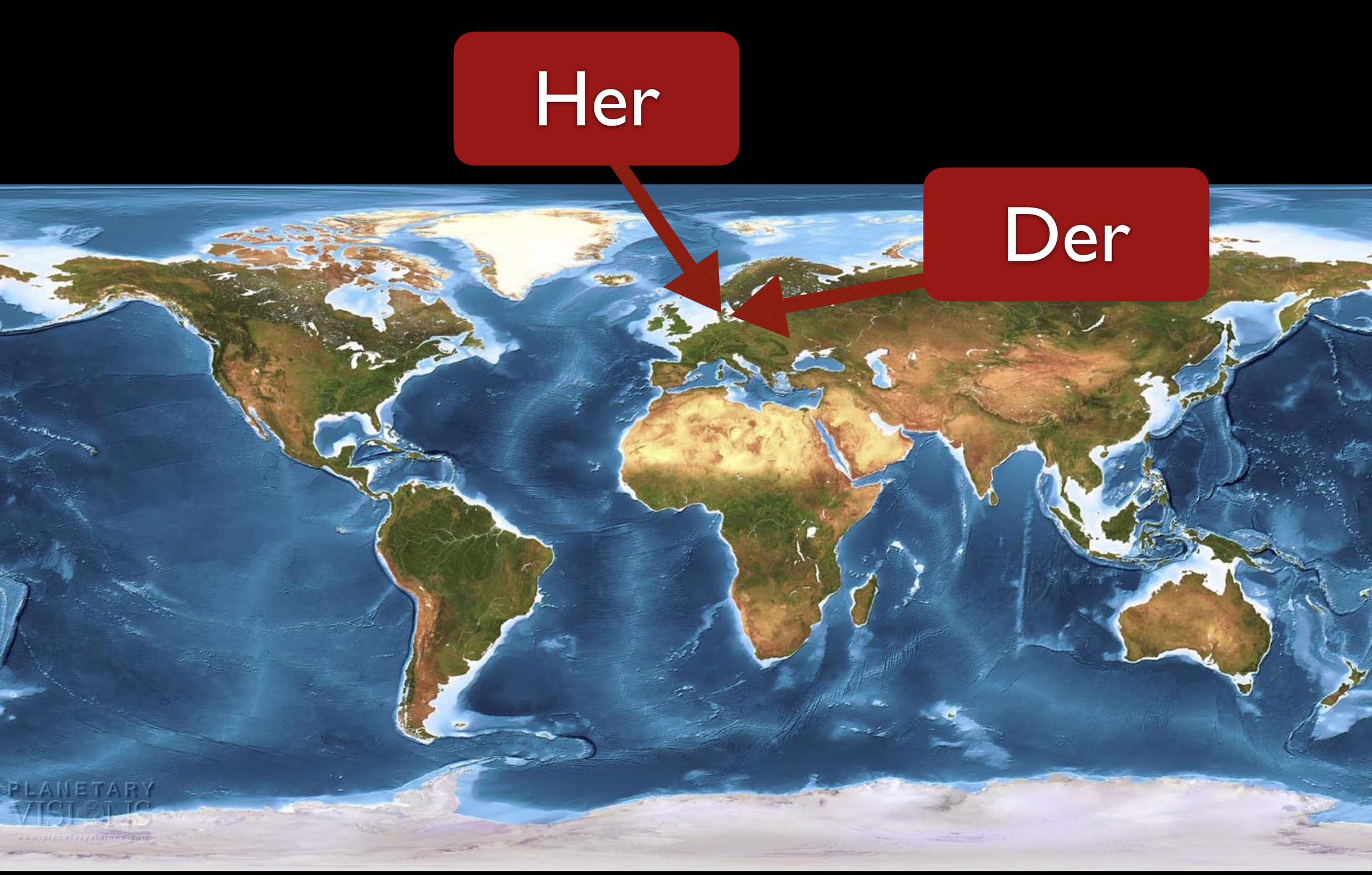
- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Revisorerne

med Jon Kjær Nielsen, M.Sc., Jon.dk

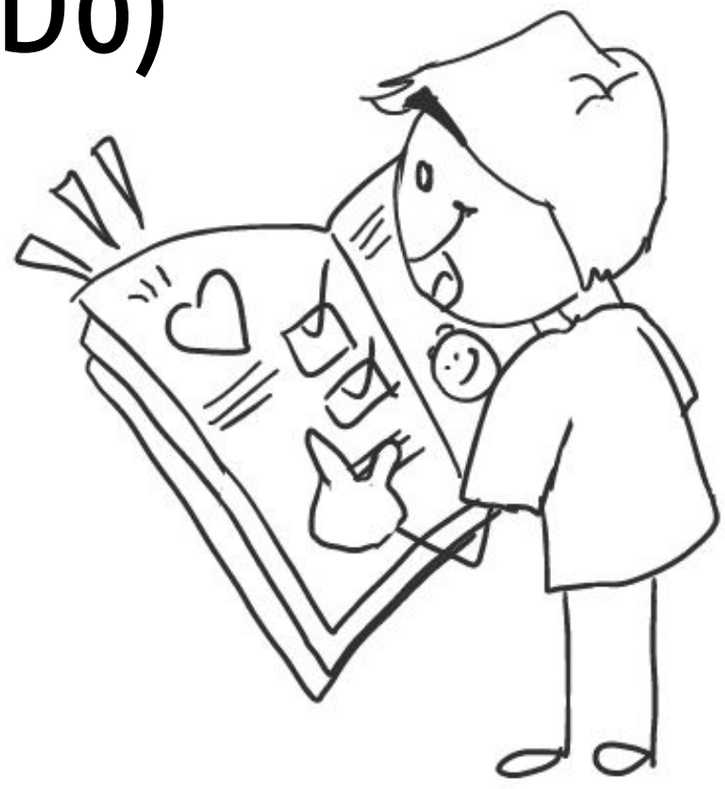
Mere gratis materiale via:
jon.dk/revisorerne


Her
PLANETARY
VISIONS


Her
Der
PLANETARY
VISIONS

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

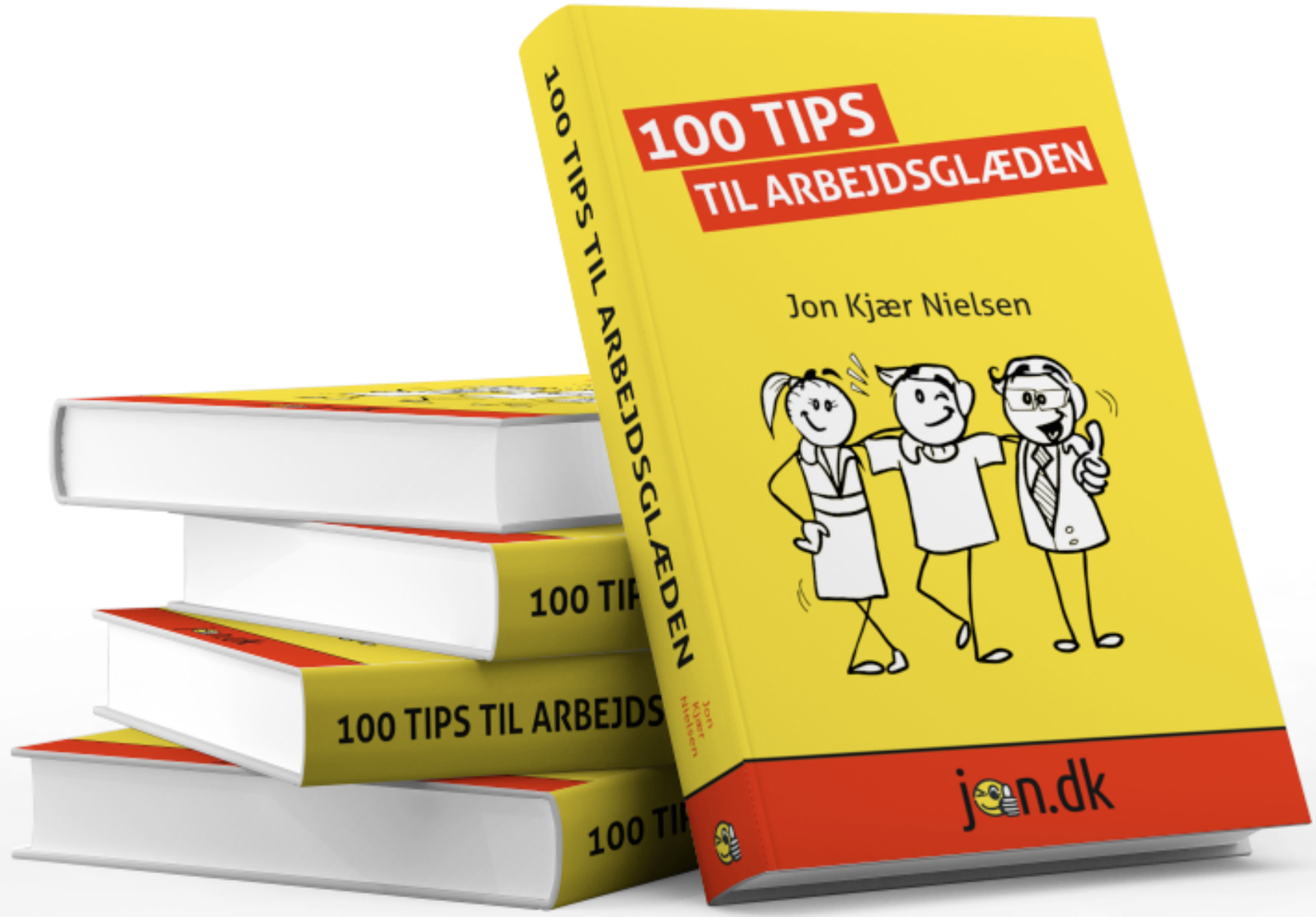
Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

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 · BF

Bedre hverdag



Forslag til senere: 6-ugers videokursus

Jon Kjær Nielsen

336 abonnenter

TILPAS KANAL | ADMINISTRER VIDEOER

START | VIDEOER | PLAYLISTER | KANALER | OM

Uploads

AFSPIL ALLE

Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden

100 visninger • for 1 måned siden

Råb af papiret Tip #15 til arbejdsglæden

79 visninger • for 4 måneder siden

30 dages udfordringen - Tip #14 til arbejdsglæden

66 visninger • for 4 måneder siden

Humørmetret - tip #13 til arbejdsglæden

87 visninger • for 4 måneder siden

Det kræver mod ikke at handle hvergang vi kunne

83 visninger • for 4 måneder siden

Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

146 visninger •
for 4 måneder siden

Arbejdsglæde

AFSPIL ALLE

The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

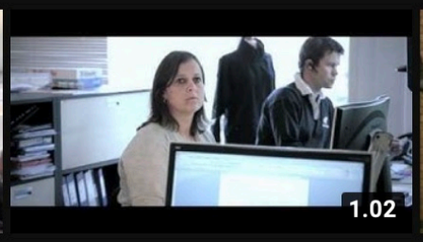
TEDx Talks

6.510 visninger • for 9 år siden

Cebu Pacific FAs dancing

wingco1129

11 mio. visninger • for 11 år siden



Knald på kontoret

DGIStorkoebenhavn

11.566 visninger • for 11 år siden

ledelse

Morten Bertelsen

175.256 visninger • for 12 år siden

Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

itforumdk

901 visninger • for 11 år siden

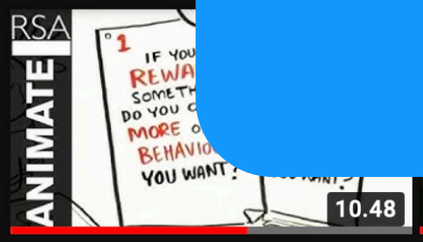
Music and Life - Alan Watts

seandulac

2,5 mio. visninger • for 15 år siden

Gode foredrag

Ca. 100 videoer



RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what...

RSA

Your words and thoughts have physical power - Will...

Sharky Charts

The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent

Rasmus Ankersen

We Choose to go to the Moon

PointsofOriginII

1,7 mio. visninger • for 14 år siden

Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TiECon 2006

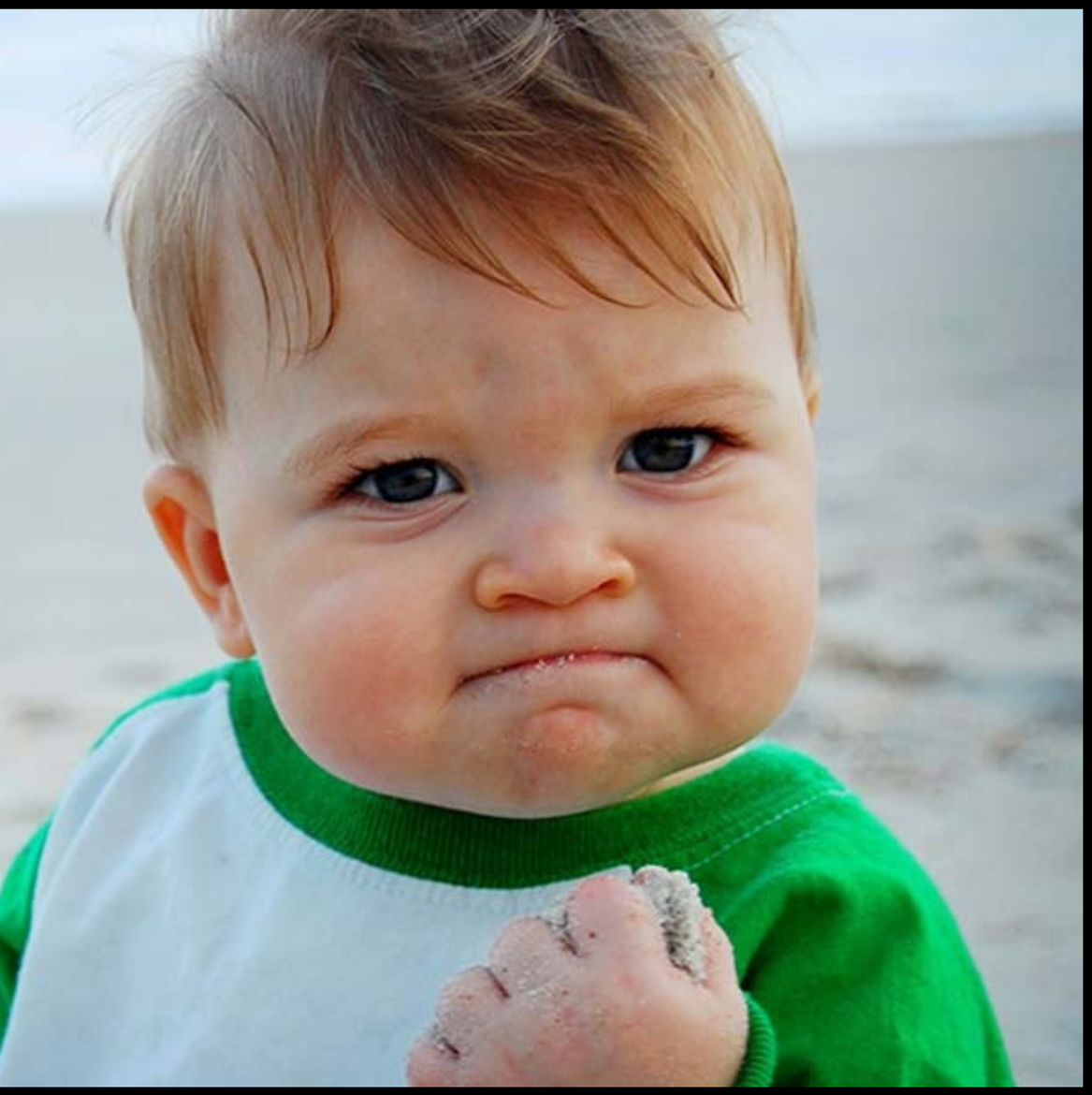
rishirich5

Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin...

TEDx Talks

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

Tag handling

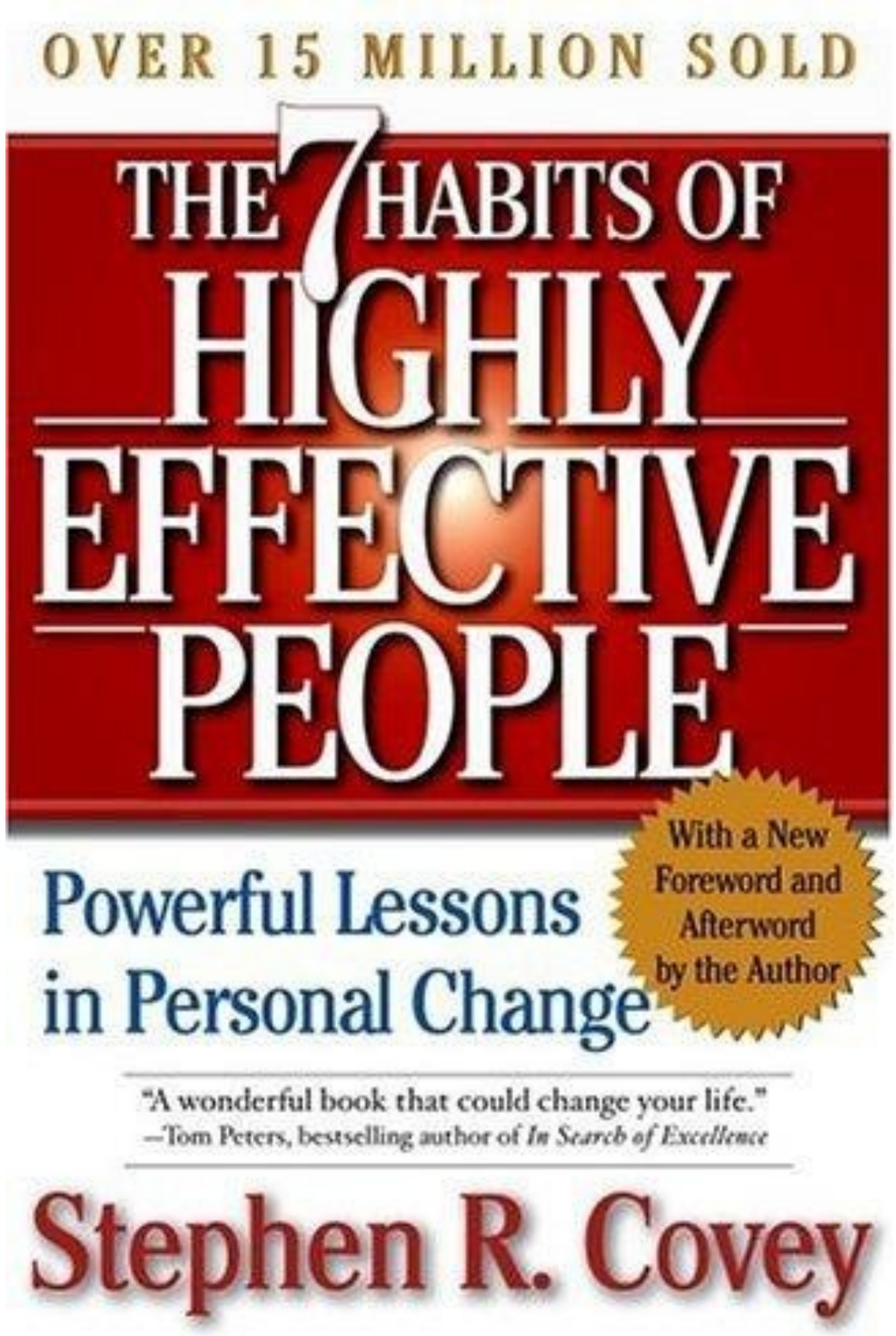


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Succesmakker

Min vej hertil: Træt af lektier

Har du gode vaner?



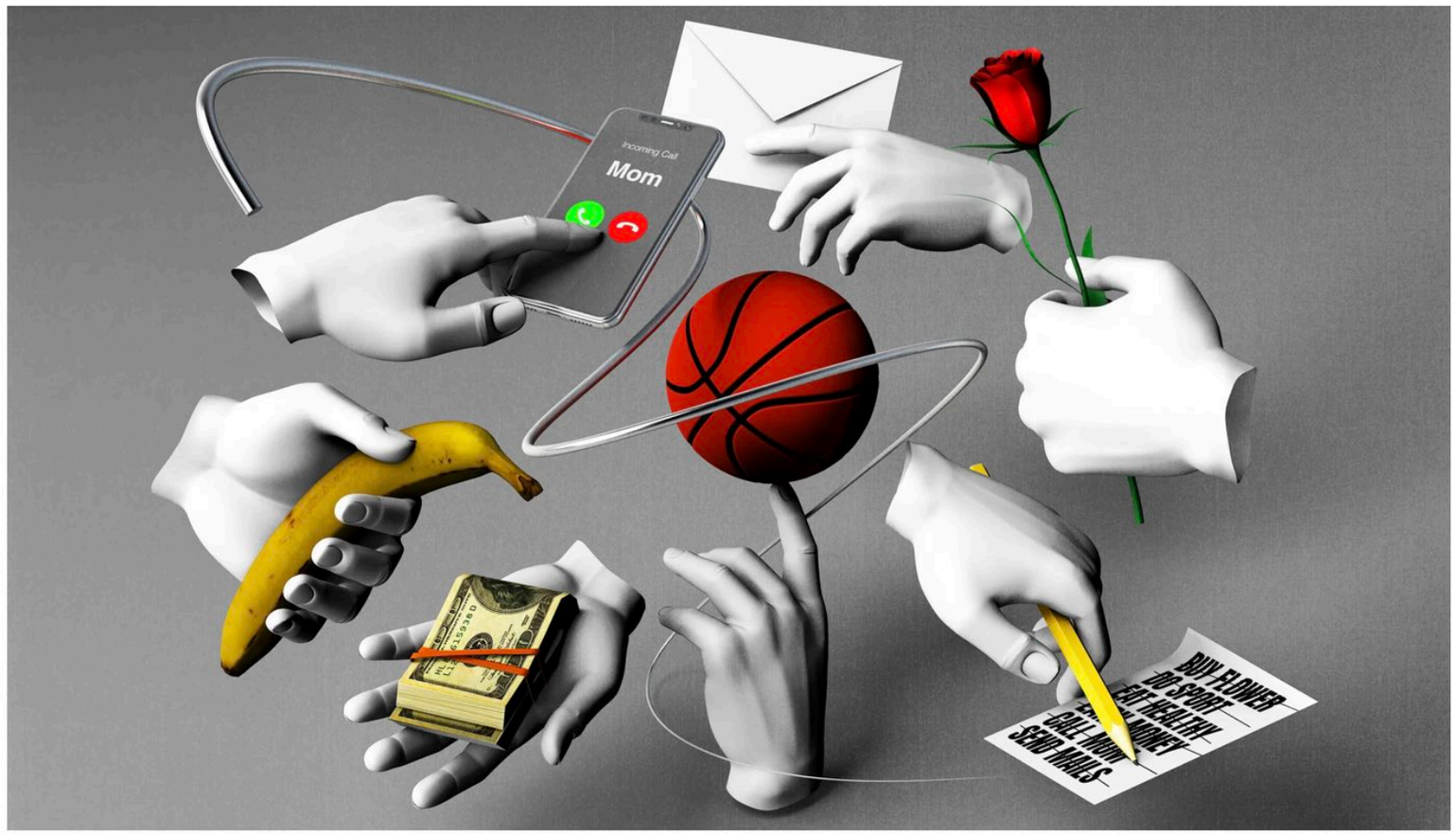
OFFICE SPACE

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

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?

#1

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

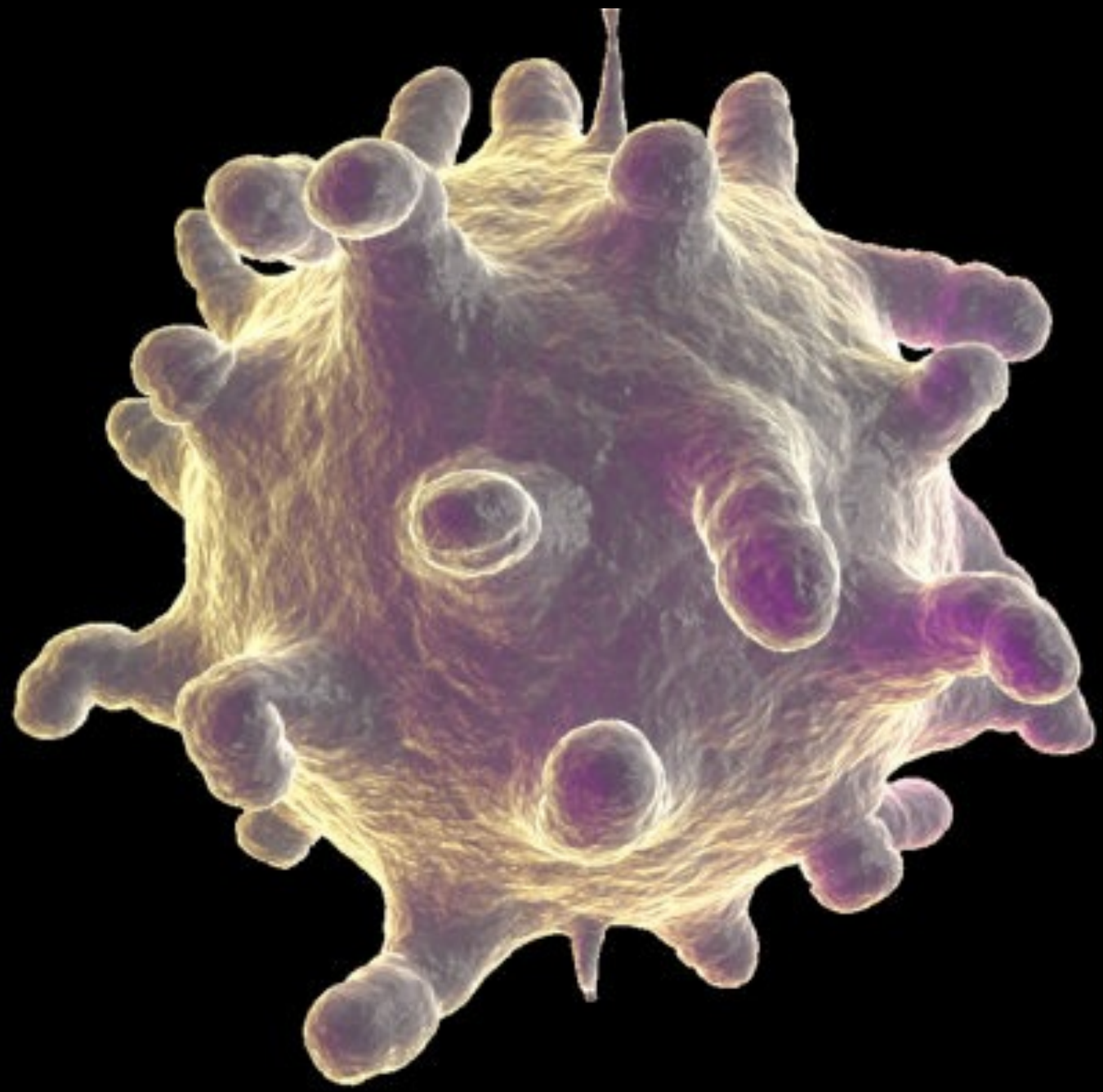
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring

36.8℃
OMRON



Produktivitet:

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

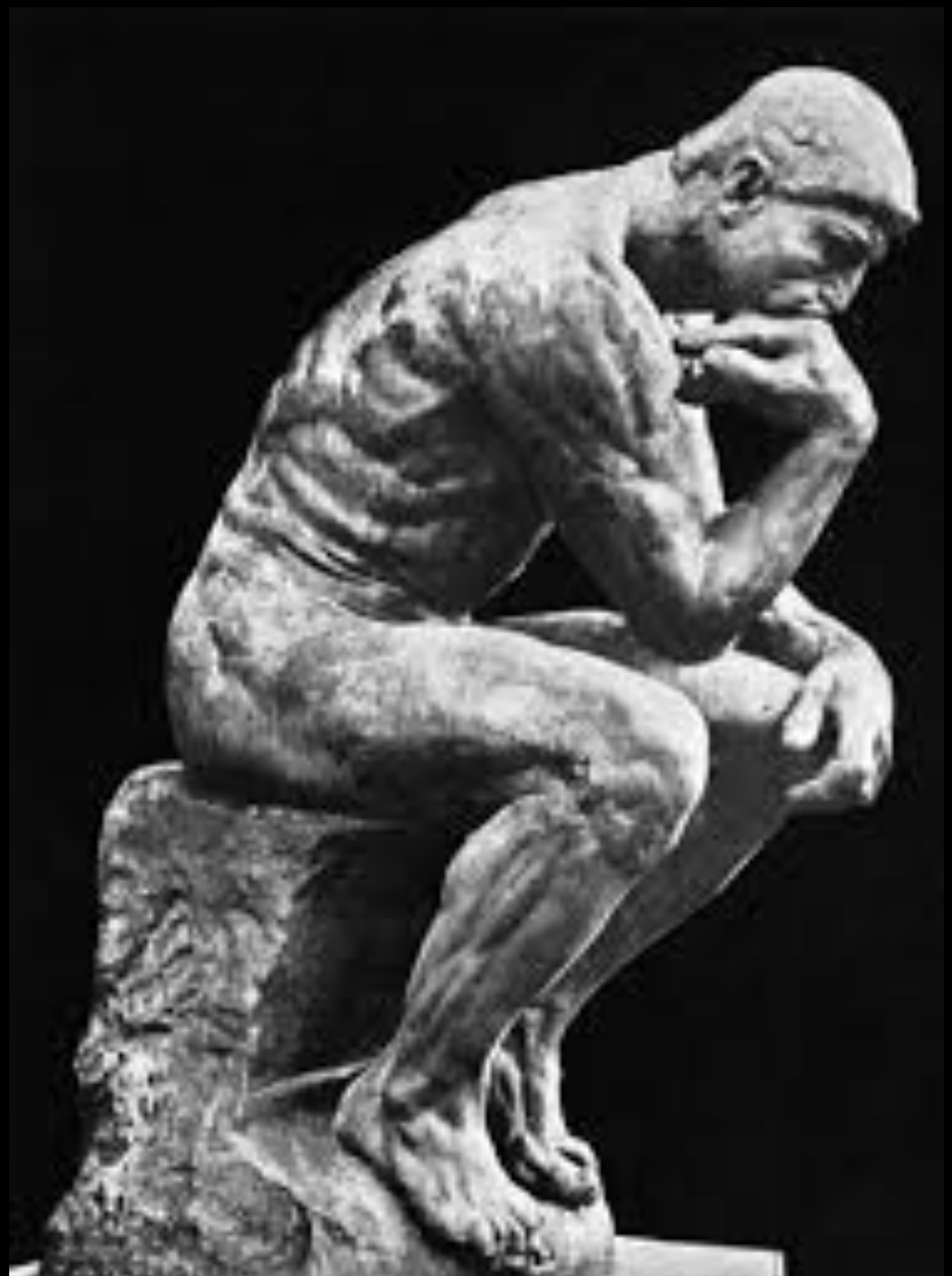
Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor

Salg:

Optimistiske sælgere lukker 88% flere ordrer

Fra bogen Learned Optimism, af Martin Seligman

Refleksion



Tænk på en god oplevelse på jobbet

Opgave

1. Hver person fortæller om en god dag (1 minut)
2. Diskuter og noter hvad der giver arbejdsglæde.
3. Opsamling i plenum.

?

SLUBR
SLUBR
SLUBR
ZZZ

Arbejdsglædedræbere

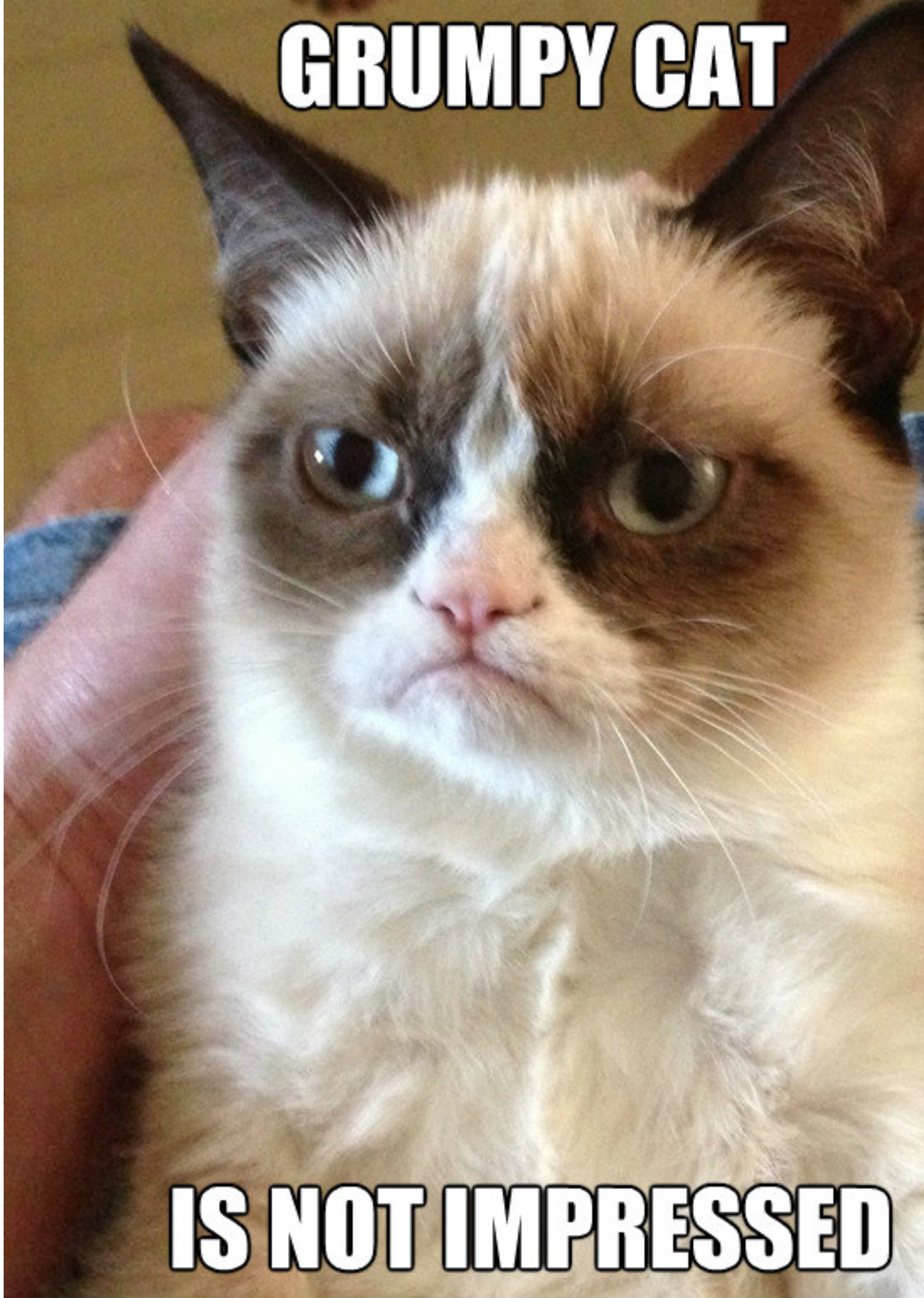
- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

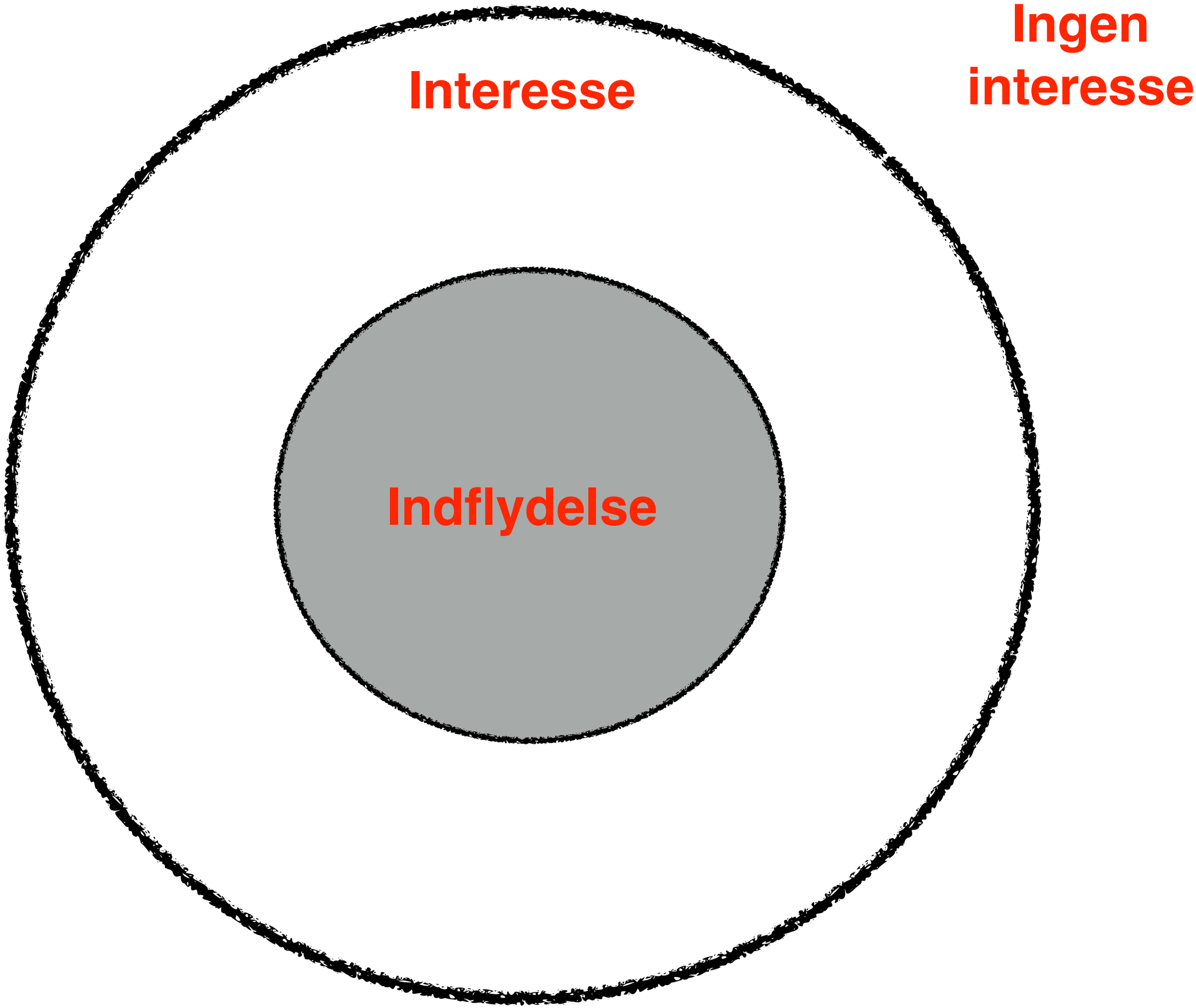
Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger

Offertrøjen

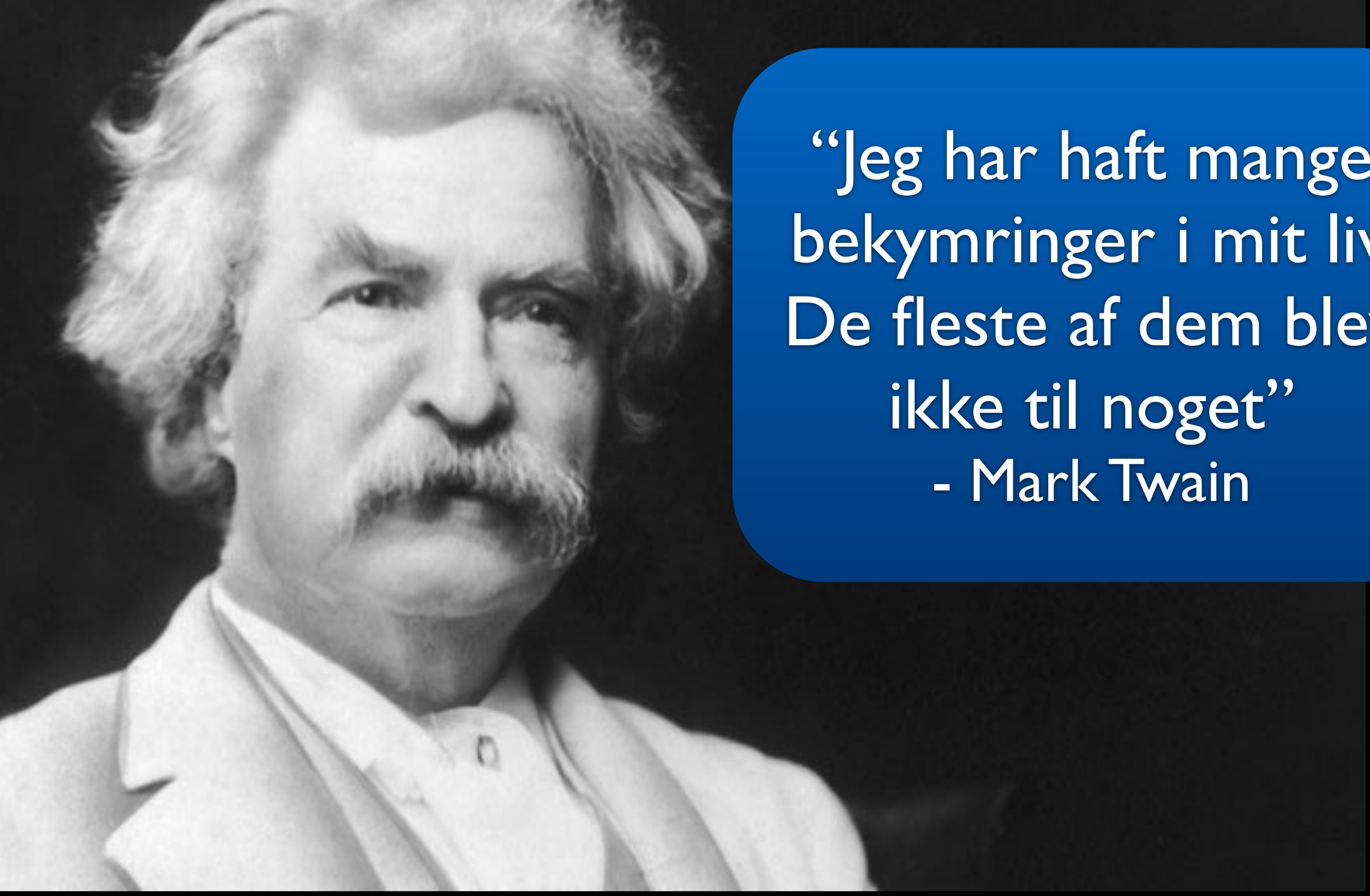


Anmeldelse på vej (YouTube)


Interesse
Ingen interesse
Indflydelse

Opgave

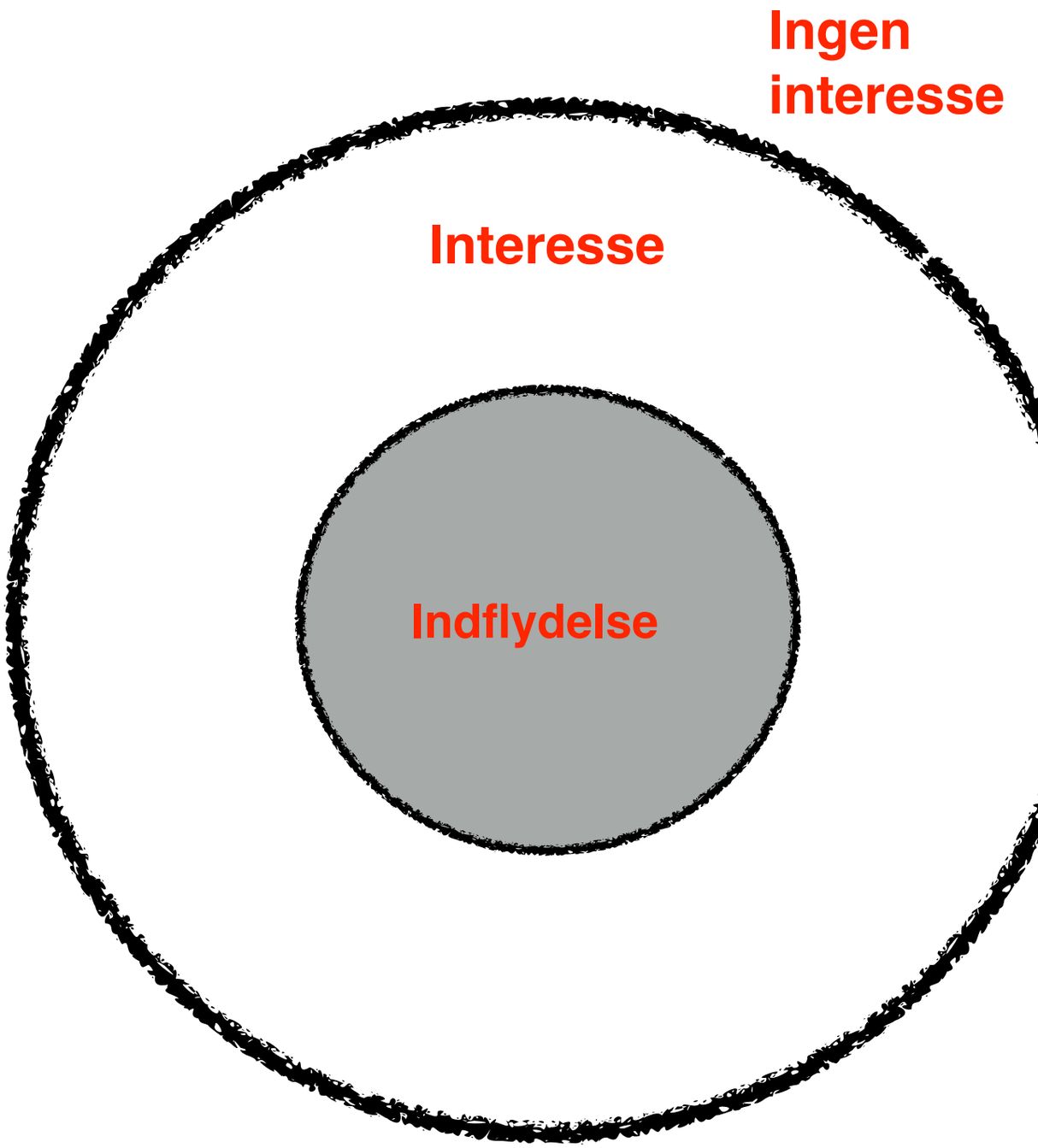
Kortlæg hvad der optager os i vores hverdag, i forhold til om det noget vi har indflydelse på, eller kun interesse i?



"Jeg har haft mange bekymringer i mit liv. De fleste af dem blev ikke til noget"

- Mark Twain

At bekymre sig om det rette



Leveregel: 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

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen
- Ikke at kunne nå arbejdet

Hjerneforskning

Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to

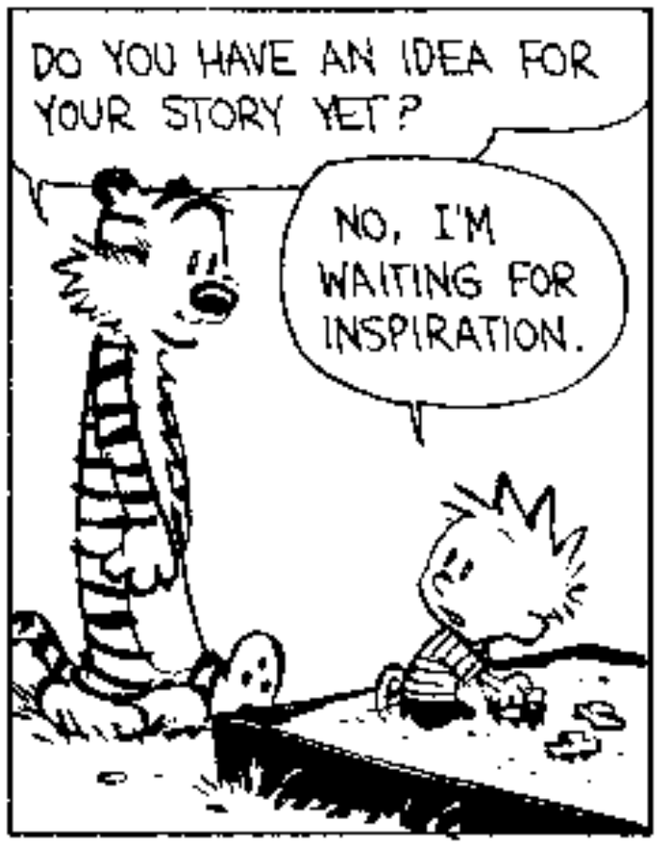
Instruktion til 2'erne:

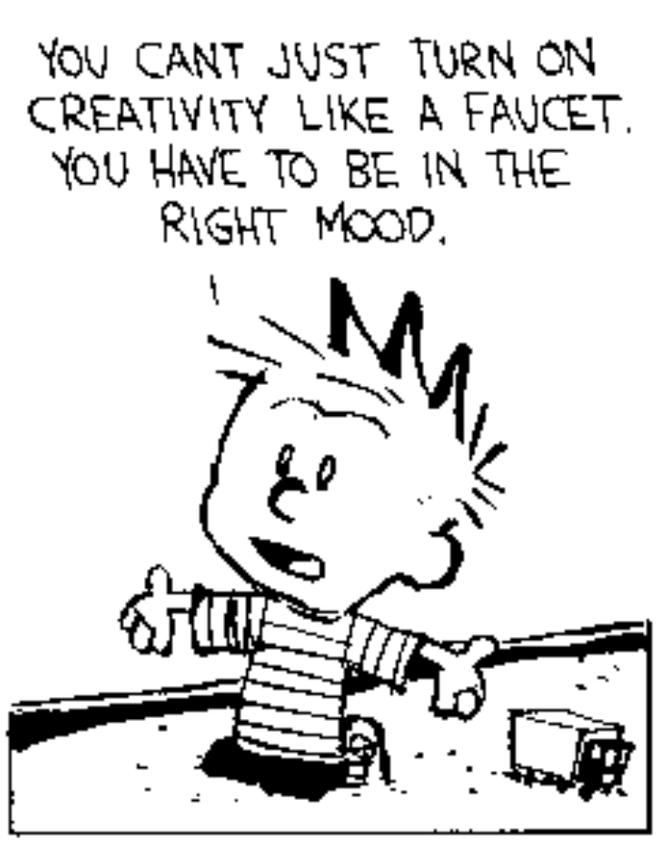
Kik den anden i øjnene og sæt et stort smil op

Spejlneuroner

Uventet venlighed

Parkinsons Lov





#2

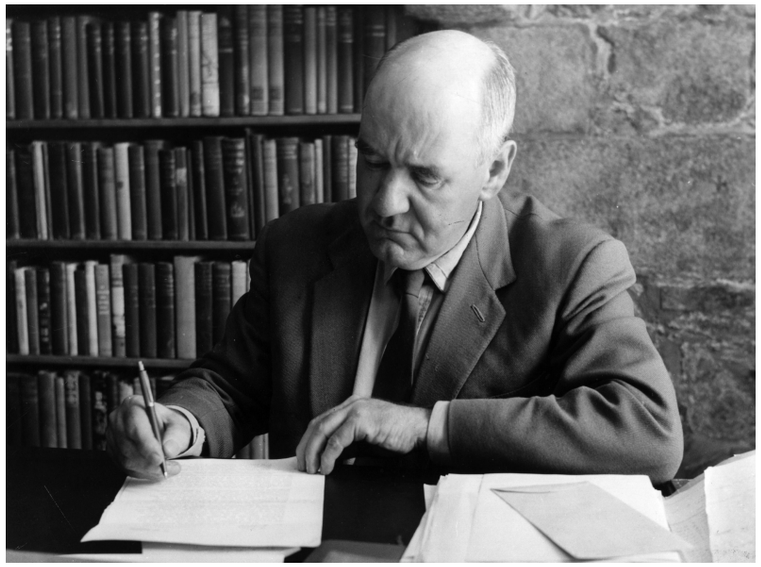
Parkinsons Lov

"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

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

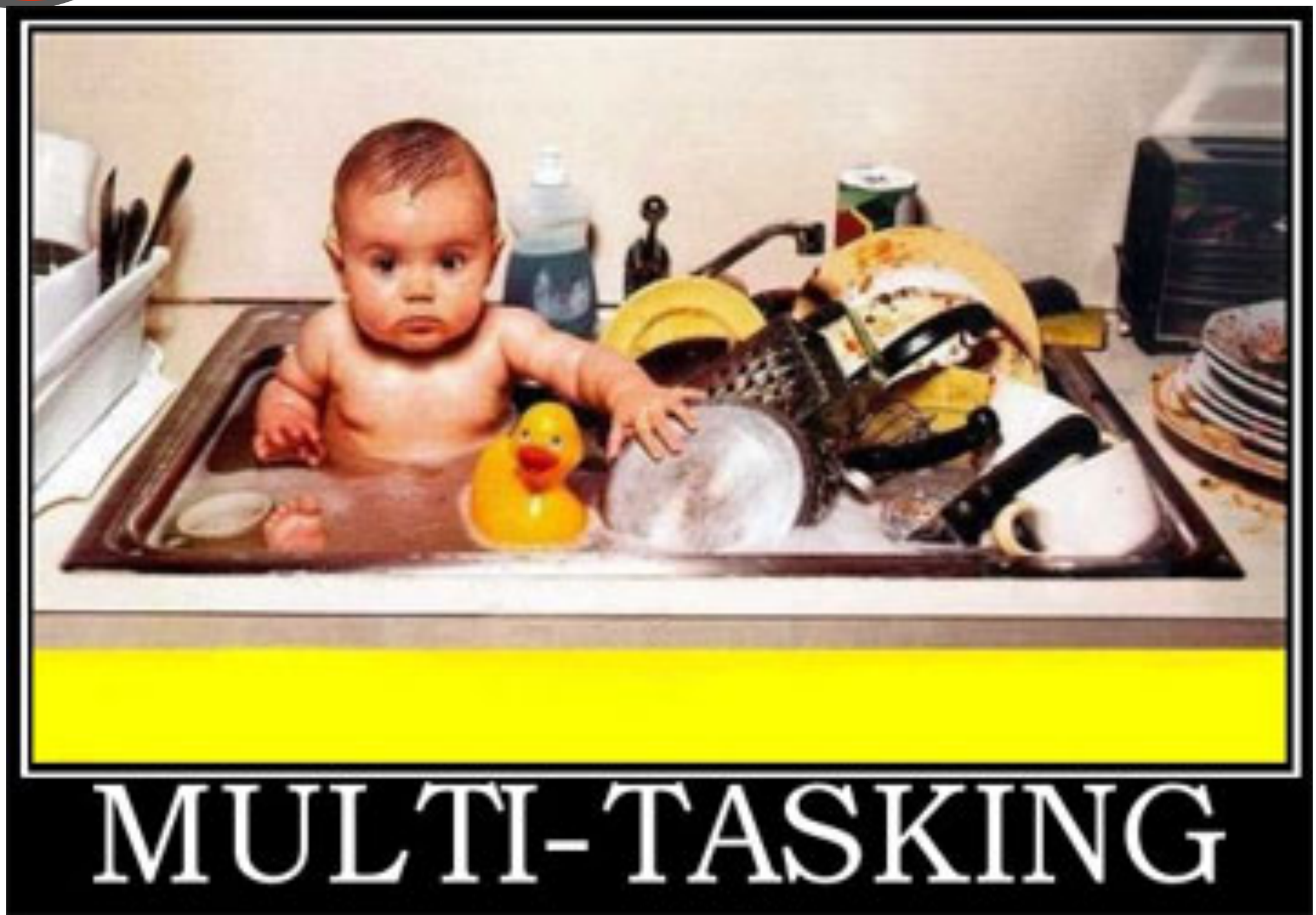
3

4

	HASTER	HASTER IKKE
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

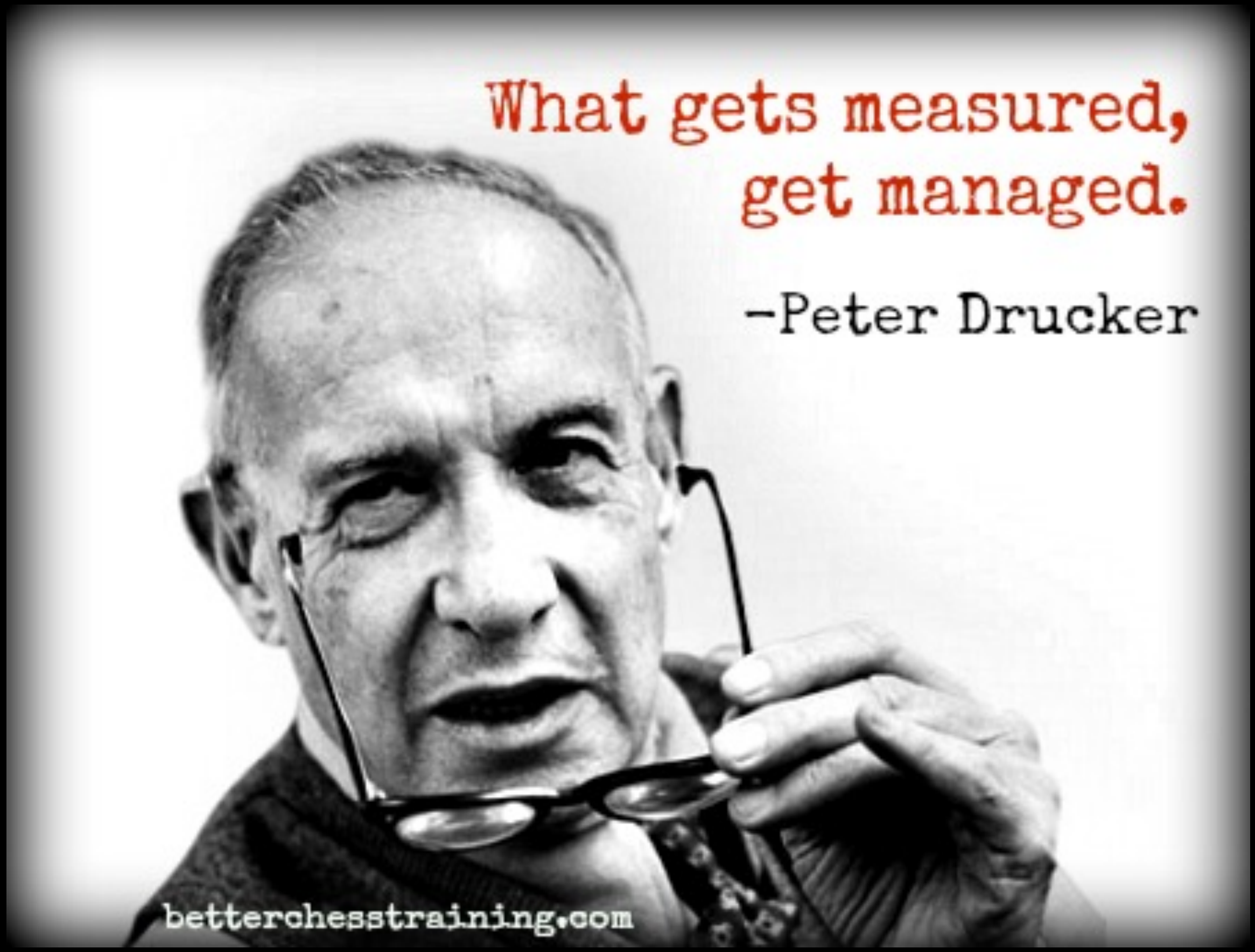
#5 Morgenritualet

#5

Morgenritualet

1

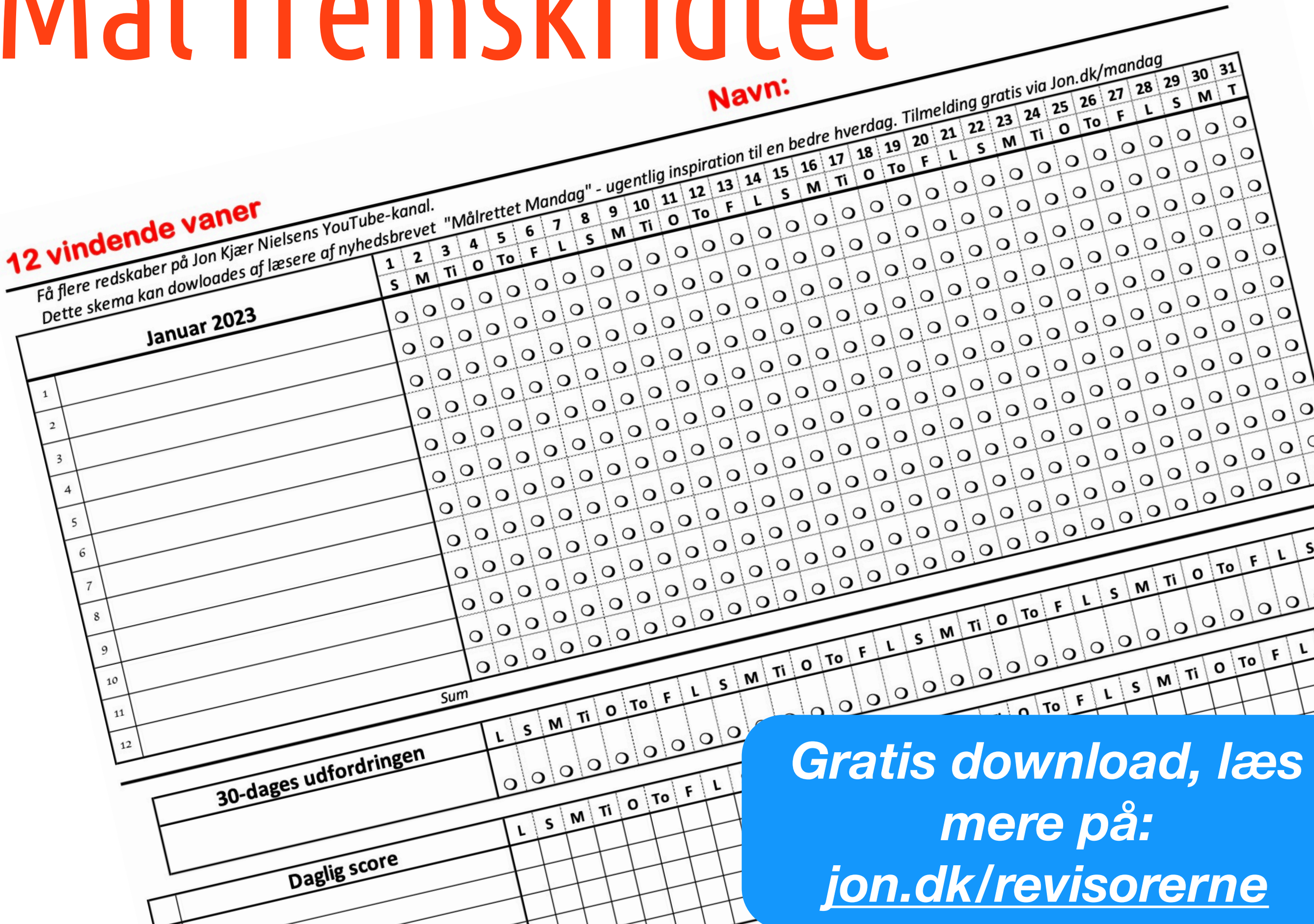
Hvad skal jeg lave i dag?


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

#6 Mål det du når

Seinfeld metoden

Mål fremskridtet



Gratis download, læs mere på: jon.dk/revisorerne

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 2023	1 S	2 M	3 Ti	4 O	5 To	6 F	7 L	8 S	9 M	10 Ti	11 O	12 To	13 F	14 L	15 S	16 M	17 Ti	18 O	19 To	20 F	21 L	22 S	23 M	24 Ti	25 O	26 To	27 F	28 L	29 S	30 M	31 T
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	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	M
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	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M
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)										

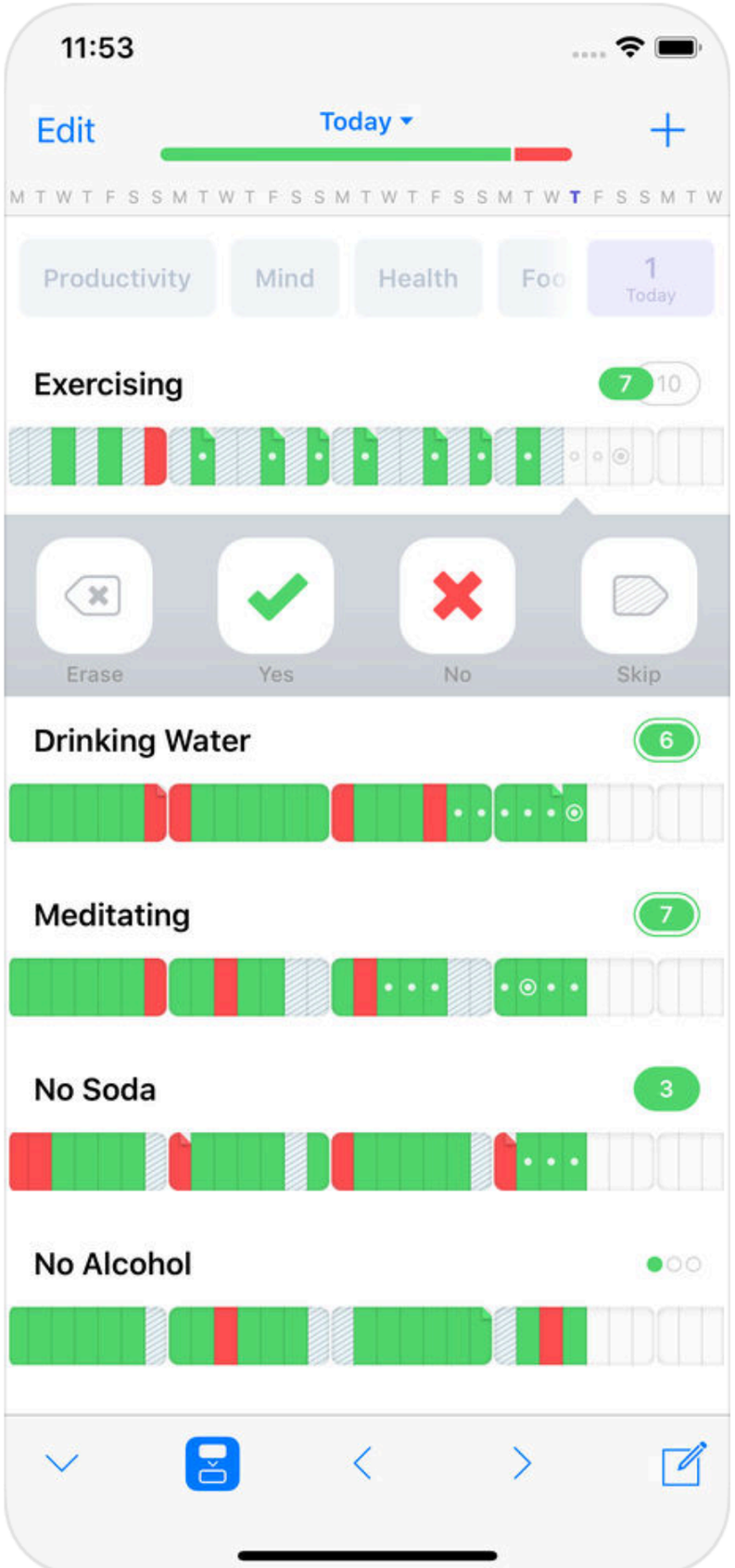
Hold styr på dine tal.

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.

Mål fremskridtet

Way of Life app



#7 Beskyt *Bedste Sendetid*

#8

Tid til fokus og flow

Aftalt stilletid

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]			

App: Pomodoro

Til PC: Tomighty

Instruktioner:
“Pomodoro Technique”

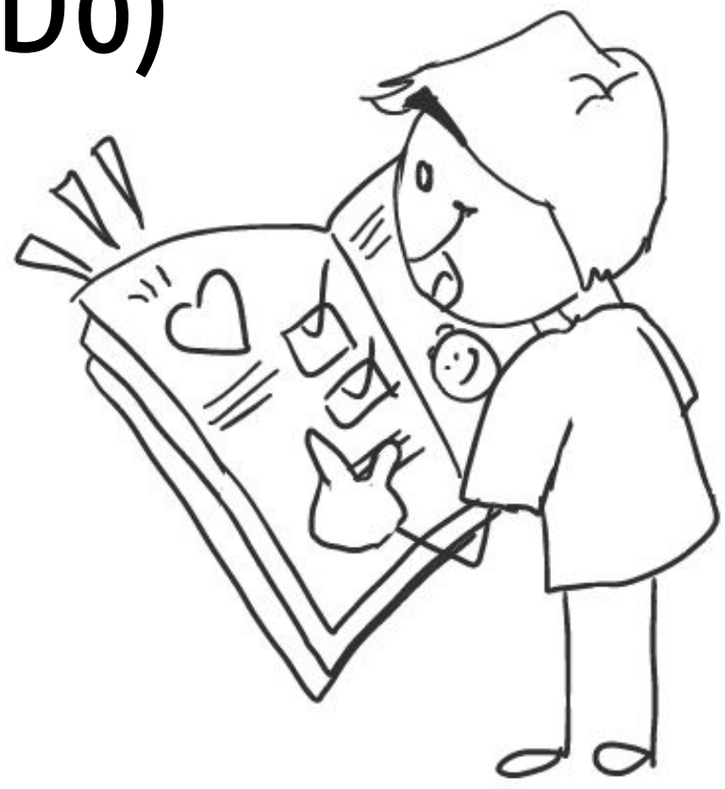
#10

Vælg dit fokus

Leveregel:
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

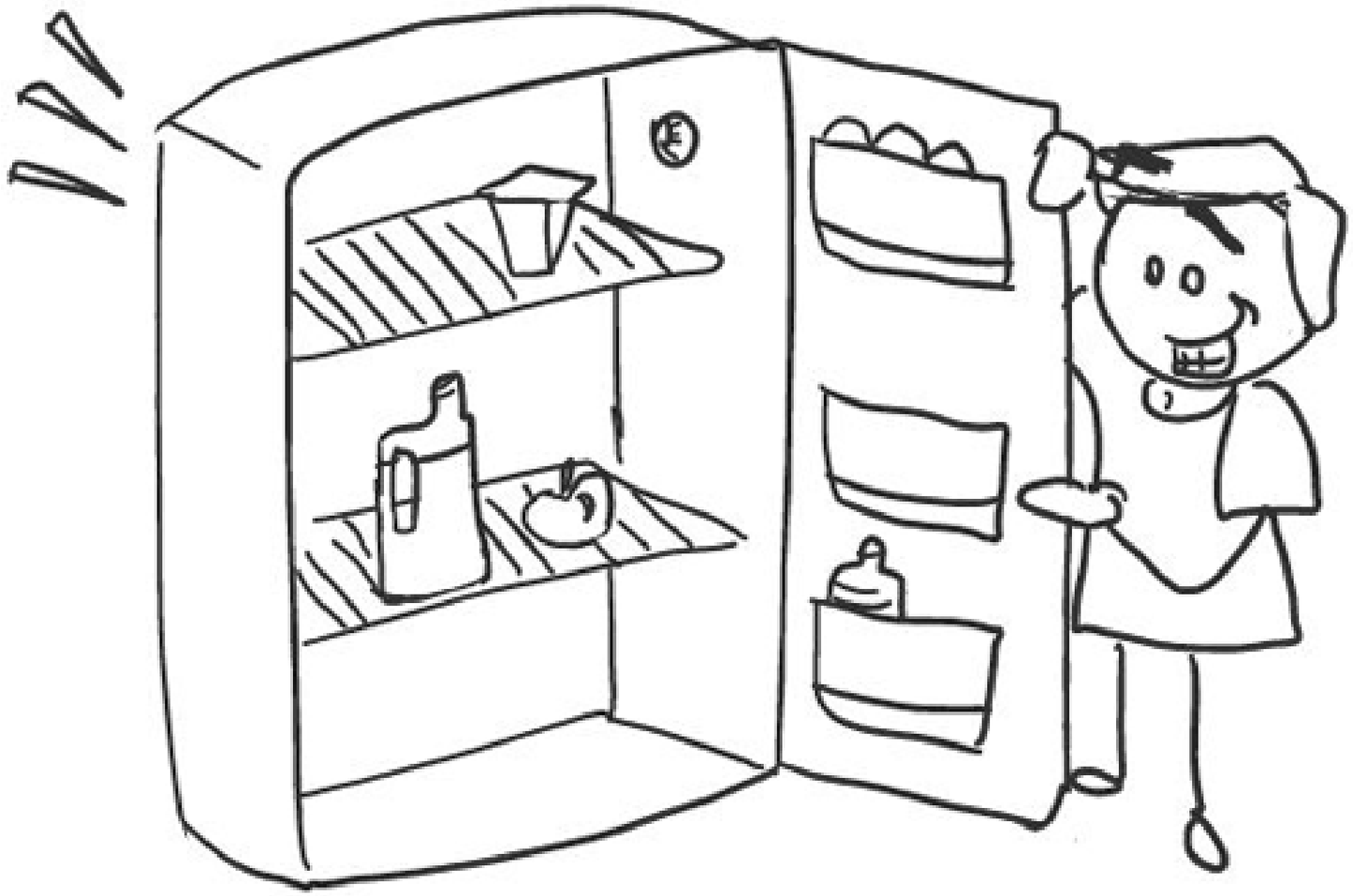
OPG: “Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega?”

- 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

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?

Bytte indsigter

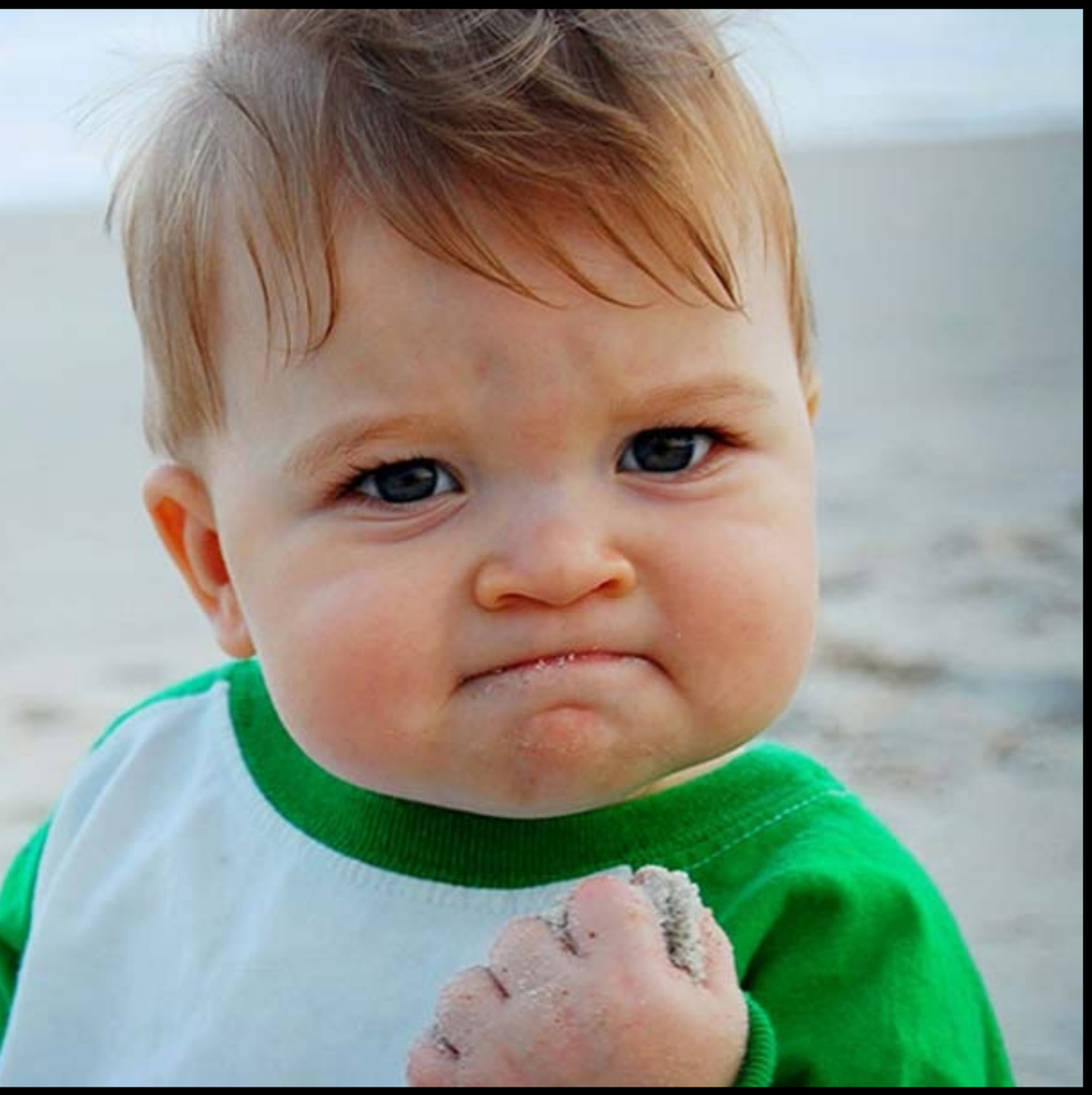
3-4 pr. gruppe besøger hver især de andre grupper.

Hvert gruppe tager imod gæster fra andre grupper.

5 minutter til at forklare de besøgende hvad I har talt om at gøre, og høres deres perspektiv.

Så tilbage og del med de andre.

Tag handling



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

Jon Kjær Nielsen

336 abonnenter

TILPAS KANAL | ADMINISTRER VIDEOER

START | VIDEOER | PLAYLISTER | KANALER | OM

Uploads

AFSPIL ALLE

Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden

100 visninger • for 1 måned siden

Råb af papiret Tip #15 til arbejdsglæden

79 visninger • for 4 måneder siden

30 dages udfordringen - Tip #14 til arbejdsglæden

66 visninger • for 4 måneder siden

Humørmetret - tip #13 til arbejdsglæden

87 visninger • for 4 måneder siden

Det kræver mod ikke at handle hvergang vi kunne

83 visninger • for 4 måneder siden

Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

146 visninger •
for 4 måneder siden

Arbejdsglæde

AFSPIL ALLE

The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

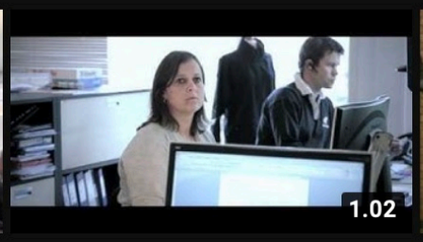
TEDx Talks

6.510 visninger • for 9 år siden

Cebu Pacific FAs dancing

wingco1129

11 mio. visninger • for 11 år siden



Knald på kontoret

DGIStorkoebenhavn

11.566 visninger • for 11 år siden

ledelse

Morten Bertelsen

175.256 visninger • for 12 år siden

Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

itforumdk

901 visninger • for 11 år siden

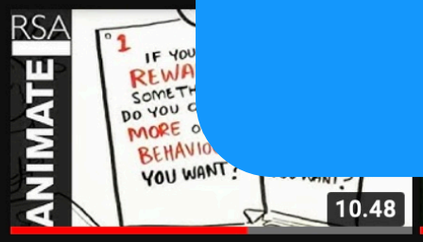
Music and Life - Alan Watts

seandulac

2,5 mio. visninger • for 15 år siden

Gode foredrag

Ca. 100 videoer



RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what...

RSA

Your words and thoughts have physical power - Will...

Sharky Charts

The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent

Rasmus Ankersen

We Choose to go to the Moon

PointsofOriginII

1,7 mio. visninger • for 14 år siden

Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TiECon 2006

rishirich5

Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin...

TEDx Talks

Mere gratis materiale!

Læs mere i nyhedsbrevet!

KÆRE ALLE SAMMEN

Tak igen! Det var en fornøjelse at møde jer til Årsmødet!, med spot på vores egen rolle i at omfavne arbejdsglæden og forme en bedre og mere effektiv hverdag.

PRÆSENTATIONEN JEG BRUGTE

Du kan downloade dagens præsentation her.

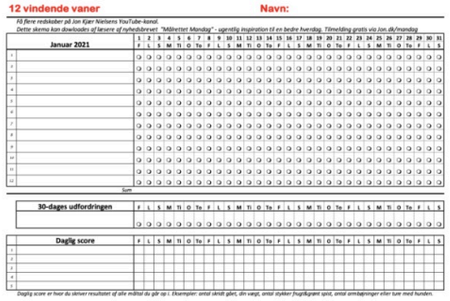
GRATIS VIDEOKURSUS OG ANDET MATERIALE

Som lovet, så har jeg meget mere guf til jer. Når du skriver dig op til min ugentlige inspiration "Målrettet Mandag", så modtager du straks den seneste. Deri (i bunden) finder du link til mit skema til vaneændringer, og en artikel om at bruge det. Der er også meget mere på min YouTube kanal her.

3000 læsere modtager min ugentlige inspitation til en bedre hverdag – nu udgivet over 190 gange. Hver mandag kommer der en kort tanke eller et nyt tip at prøve af, for at få en god, glad og/eller effektiv uge. Du kan tilmelde dig gratis via dette link.

Det er også i den ugentlige mail at der meget snart kommer nyt om det åbne, gratis medlemskab af Klub Trivsel, samt nyt i min podcast, videoer, **invitation til webinarer** og andet.

SKEMA TIL VANEÆNDRINGER



12 vindende vaner — Navn:

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 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	28 To	29 F	30 L	31 S
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	Ti	O	To	F	L	S

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	Ti	O	To	F	L	S
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															

Daglig score er hver du skriver resultatet af alle målsat du går op i. Eksempler: antal skridt gået, din vægt, antal øjeblikke frygtafgrænt spist, antal omhåndninger eller lave med hunden.

KLUB TRIVSEL – FORUM FOR ALLE DER ARBEJDER FOR DEN GODE ARBEJDSPLADS

I Klub Trivsel får du flere værktøjer og adgang til mine Live webinarer, arkivet med videoer, ekspertinterviews, online kurser og forum til sparring og erfaringsudveksling.

How to: Læs om Klub Trivsel her, Som jeg fortalte, så bliver annonceret jeg snares at medlemskabet bliver gratis.

VIDEOKURSUS "PERSONLIG EFFEKTIVITET"

Kurset finder du inkluderet i medlemskabet af Klub Trivsel – se lige herover. Som altså annonceres gratis snarest i nyhedsbrevet!

EBOG: DET GLADE DUSIN

Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Revisorerne

med Jon Kjær Nielsen, M.Sc., Jon.dk

Mere gratis materiale via:
jon.dk/revisorerne