

# Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Maskinmestrene, september 2021  
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/mmf](https://jon.dk/mmf)







# Letbane-åbning udskydes igen: Afmagt og frustrationer på Djursland



Formand Kirting Olesen fra Ryomgård Distriktsråd har gang på gang sat næsen op efter at se letbanetog trille ind og ud af byen. Nu kommer han til at vente endnu længere. Arkivfoto: Henrik Ask

Siden august 2016 har der ikke kørt tog på Grenåbanen. Torsdag kom der en ny forsinkelse af letbaneåbningen på strækningen, og ifølge erhvervsforening er en hel landsdel taget som gidsel. Letbane-direktør er ked af at skuffe.

06 dec. 2018 kl. 18:30



Henrik Ask heas@stiften.dk og Henrik Lund helu@stiften.dk

## Mest læste

### AARHUS

**Ombudsmand trækkes ind i sag om privatisering af veje i Aarhus: Er der sket lovbrud og fiflet med sandheden? +**

### AARHUS

**Jeg har samlet 15.000 plasticposer op med hundelort: Skal vi ikke bare lade lorten ligge?**

### AARHUS

**Oversvømmelser fortsætter: Veje i det vestlige Aarhus lukket i 14 dage**

### AARHUS

**Heste på dybt vand: Vandmasserne ved Brabrand Sø tiltrak nysgerrige østjyder**

### AARHUS

**Enhedslisten vil give Aarhus 30,4 millioner kroner tilbage**



Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter

Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok, podcast vært

Stifter af Klub Trivsel

# KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.



## 15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture



BILKA



BES

Danske Bank

Deloitte.



Gildhøj

HMMN



# Bedre hverdag

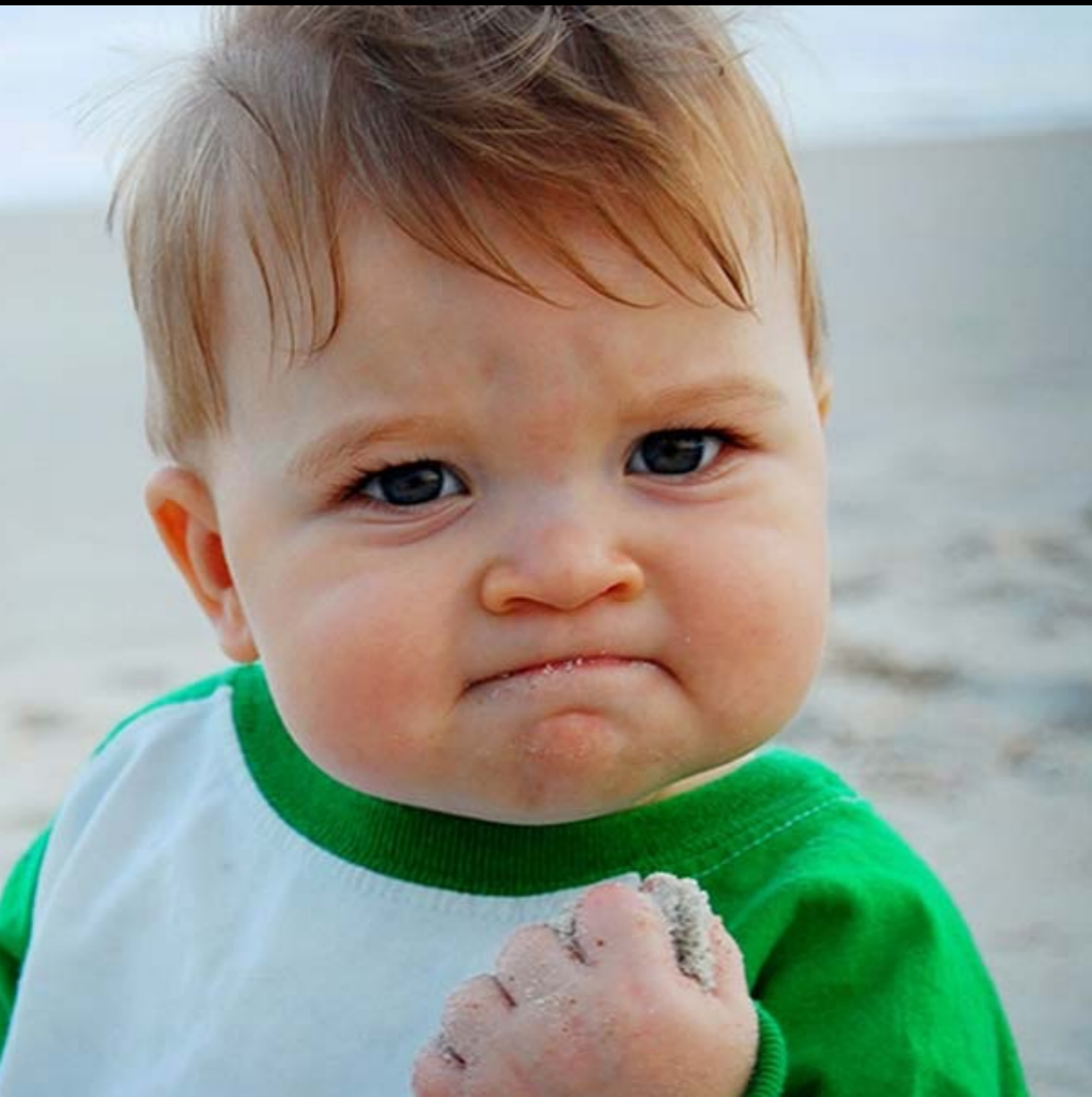


**“Guldet vindes i hverdagen”  
- Kasper Hjulmand,  
landstræner og tidl. mester  
med FC Nordsjælland**



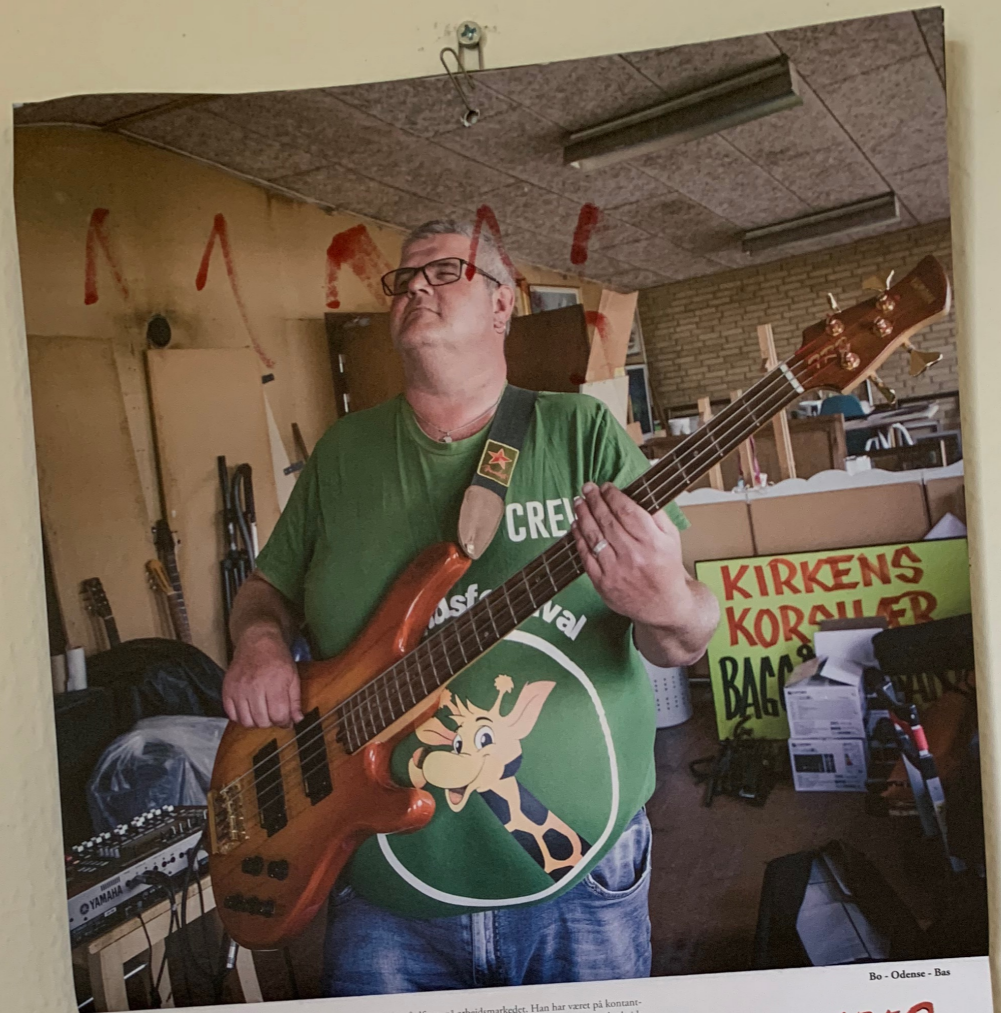


# Tag handling



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

# 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-kortkoret 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 folket 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.'

Bo - Odense - Bas

## SEPTEMBER.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
						1
26 ✓	27 ✓	28 ✓	29 ✓	30 ✓	7	8
31 ✓	1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	14	15
5 ✓	6 ✓	7 ✓	8 ✓	9 ✓	21	22
11 ✓	12 ✓	13 ✓	14 ✓	15 ✓	28	29
17 ✓	18 ✓	19 ✓	20 ✓	21 ✓		
23 ✓	24 ✓	25 ✓	26 ✓	27 ✓		
29 ✓	30 ✓					



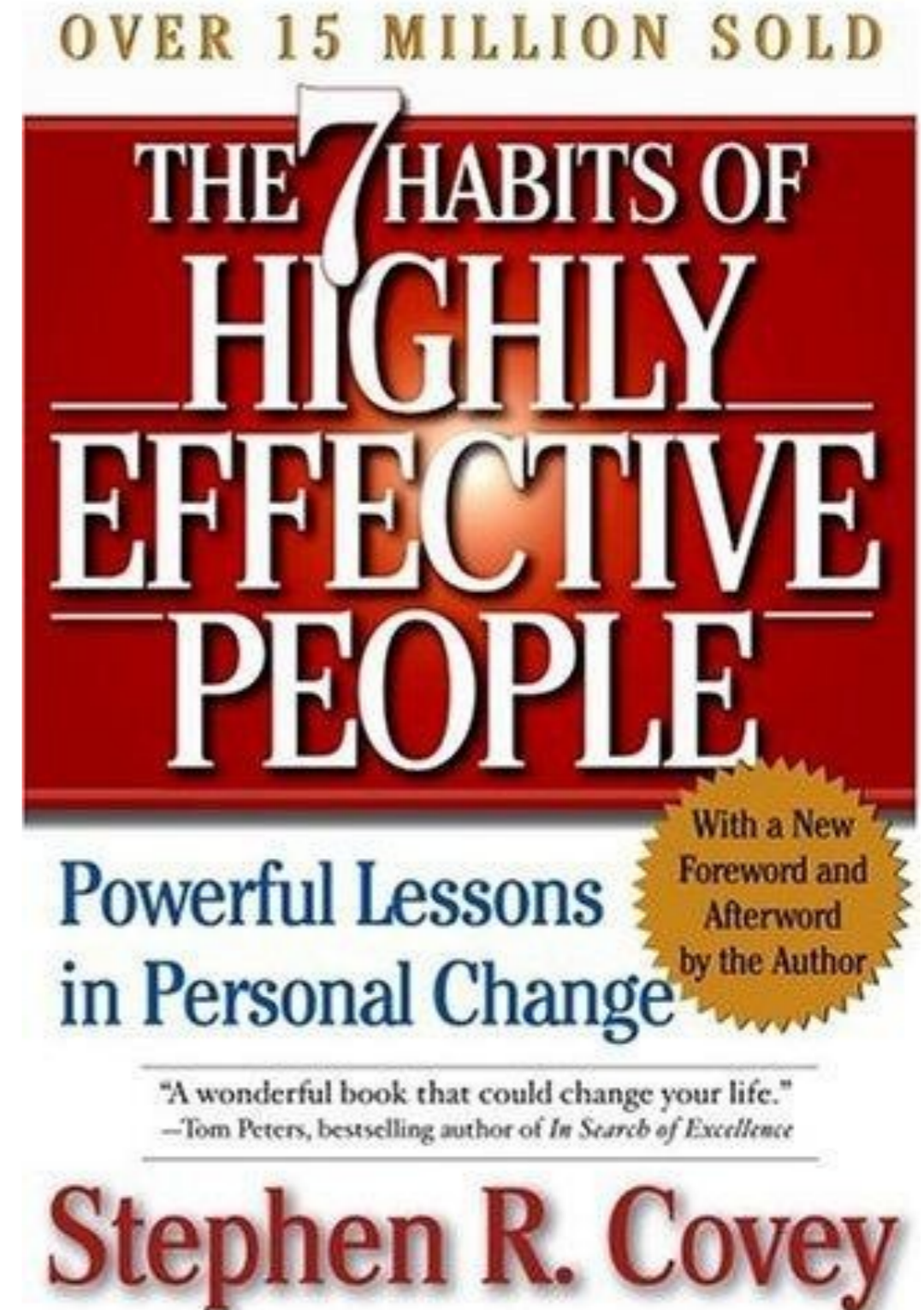
hus forbi

Min vej hertil:  
Træt af lektier

A close-up, angled view of a clock face. The numbers 8, 9, 10, 1, 2, and 3 are visible. The word 'TIME' is written in large, bold, red, 3D block letters. Below it, the phrase 'OUR MOST PRECIOUS RESOURCE' is written in large, bold, black, 3D block letters.

**TIME**  
**OUR MOST  
PRECIOUS  
RESOURCE**

Har du  
gode vaner?



# Planlægningsproblemet

“Ingen plan overlever mødet med fjenden”

# Reaktiv: At løbe efter andres behov



# Nomadetiden



# Læringen:

- Værdien af det nære.
- Den gode hverdag kan designes.



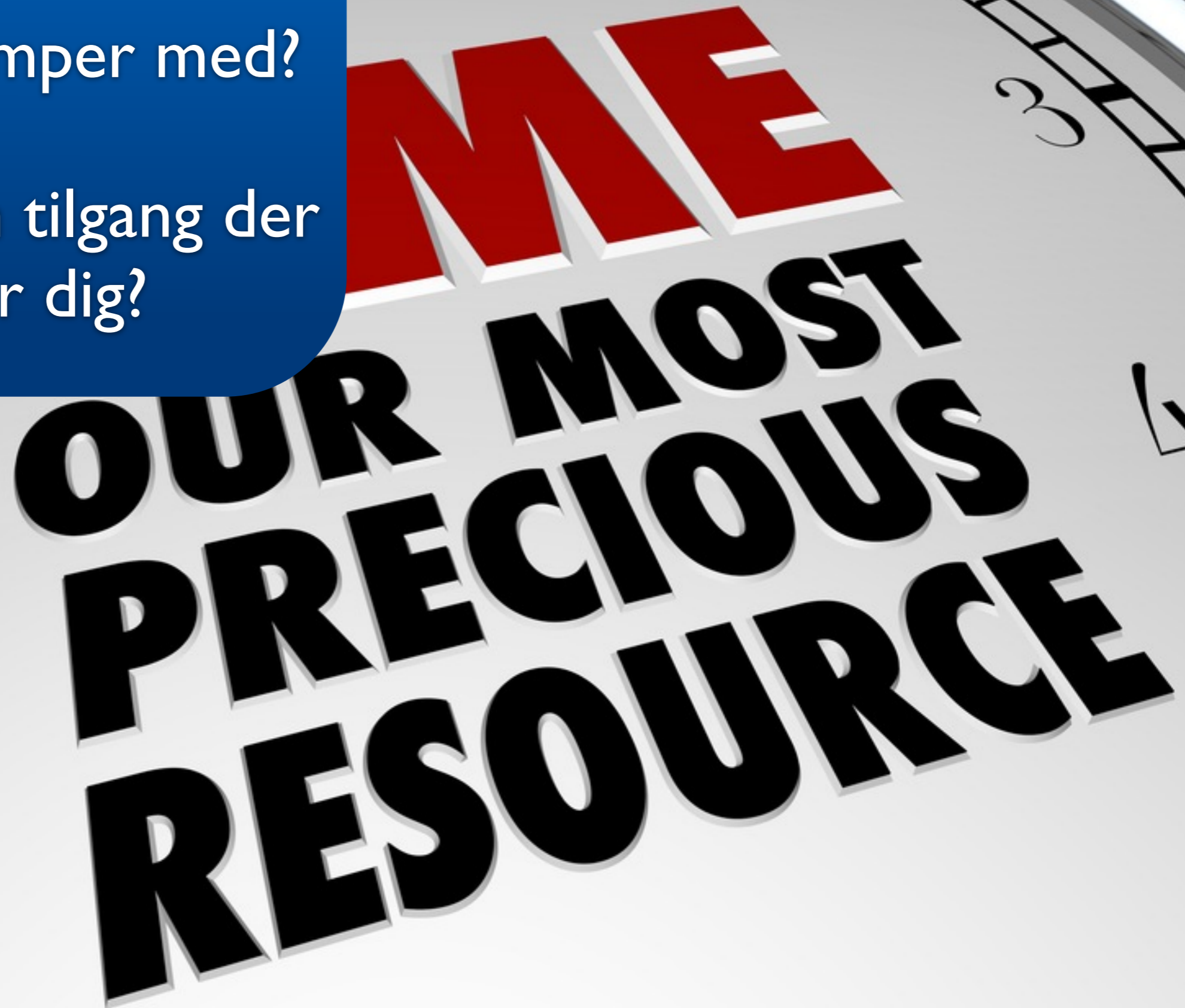


**Bedre hverdag:**

En ting du kæmper med?

Et værktøj / en tilgang der virker for dig?

**NAME**  
**OUR MOST**  
**PRECIOUS**  
**RESOURCE**





Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer

# 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*



# 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*



A close-up, angled view of a clock face. The clock is silver with a white dial. The numbers 8, 9, 10, 11, and 12 are visible on the left side, and 1, 2, and 3 are visible on the right side. The word "TIME" is written in large, bold, red 3D block letters across the top. Below it, the words "OUR MOST PRECIOUS RESOURCE" are written in large, bold, black 3D block letters, arranged in three lines. The text has a slight shadow, giving it a three-dimensional appearance as if it's floating above or attached to the clock face.

**TIME**

**OUR MOST  
PRECIOUS  
RESOURCE**



Hovedproblemet:

Fokus og energi



# Der er for meget arbejde

#1



# Hvor meget arbejde findes der?



#2

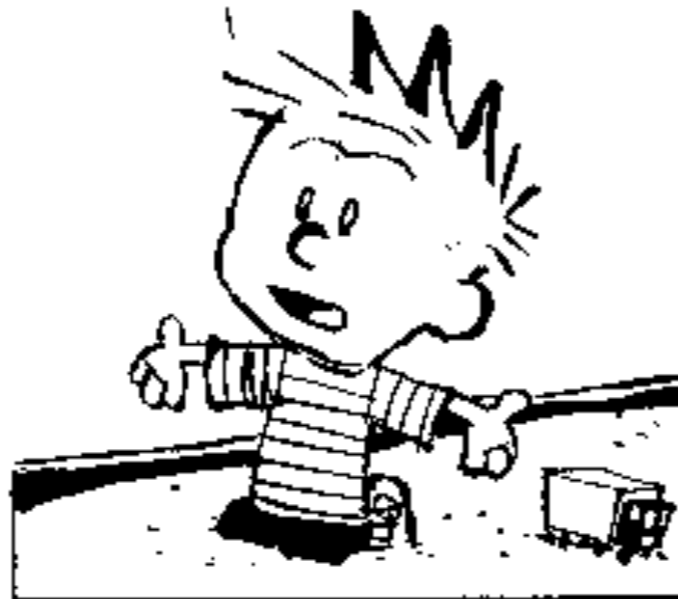
Det er muligt at have  
arbejdsglæde, selvom der  
er for meget arbejde



# Parkinsons Lov



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



#3

# Parkinsons Lov

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

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



DENNIS NØRMARK &  
ANDERS FOGH JENSEN

A black and white line drawing illustration depicting a busy office scene. Numerous small, stylized human figures are scattered around the large, yellow, blocky letters of the title. Some figures are standing near the letters, while others are carrying boxes or papers. The scene is filled with various office-related items like desks, chairs, and papers, suggesting a chaotic and busy work environment.

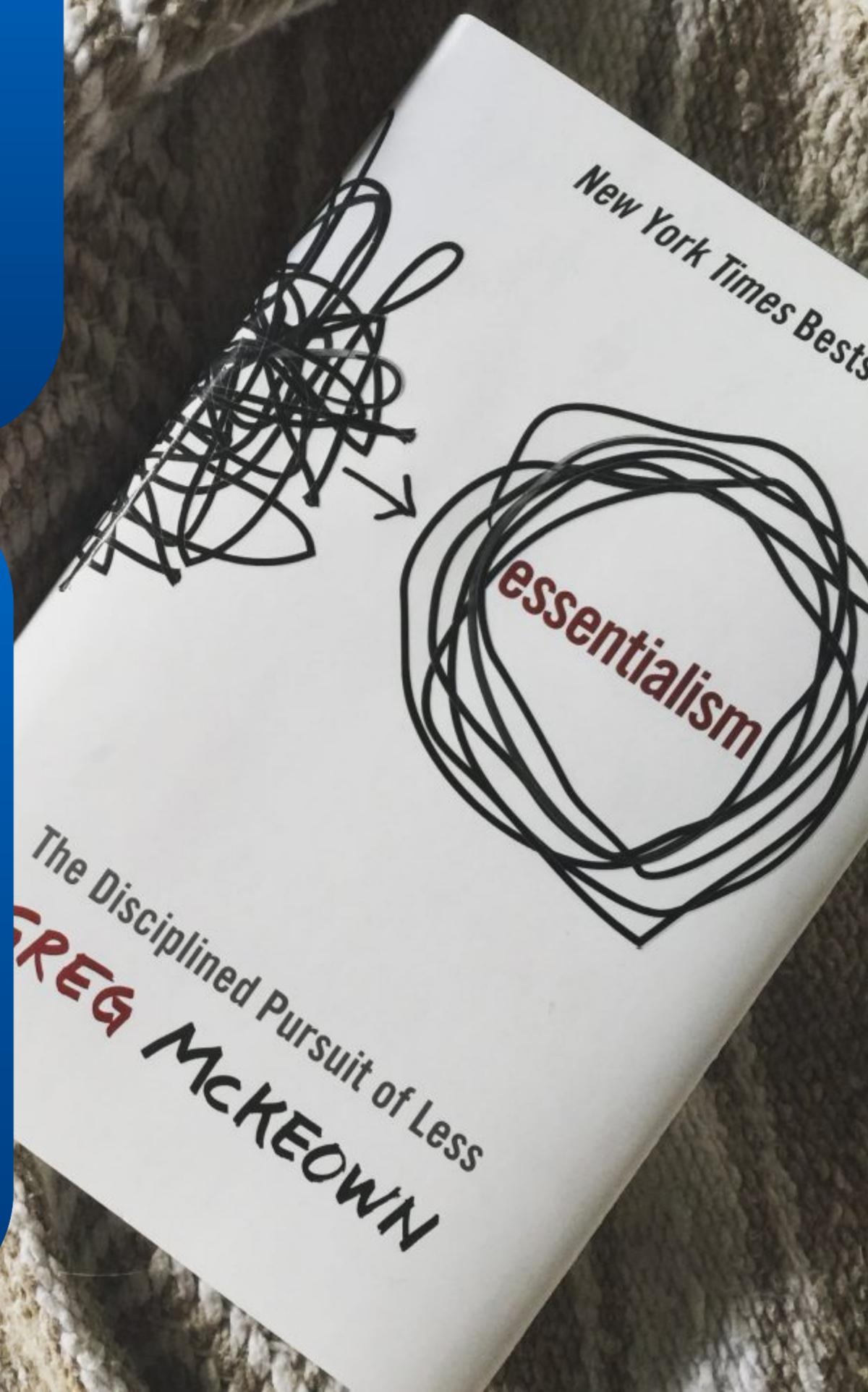
**PSEUDO  
ARBEJDE**

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED  
AT LAVE INGENTING

Den næste  
bog du bør  
læse

Den sidste bog du  
behøver læse

Refleksion:  
Hvad er dine  
essentielle  
opgaver?

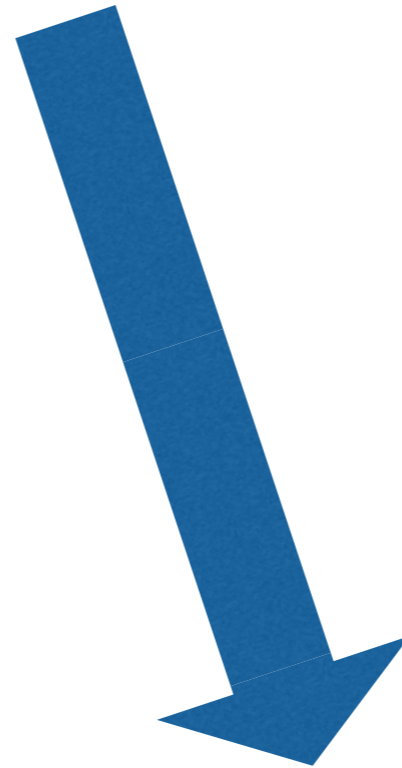


# Parkinsons Lov

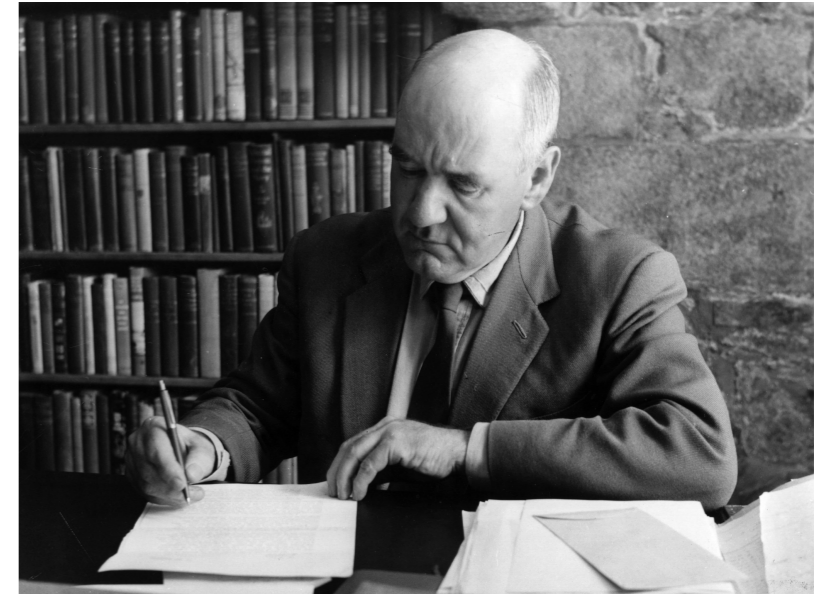


Taktisk brug af deadlines

Radikalt: Spring opgaver over



Begrænset tid på opgaven





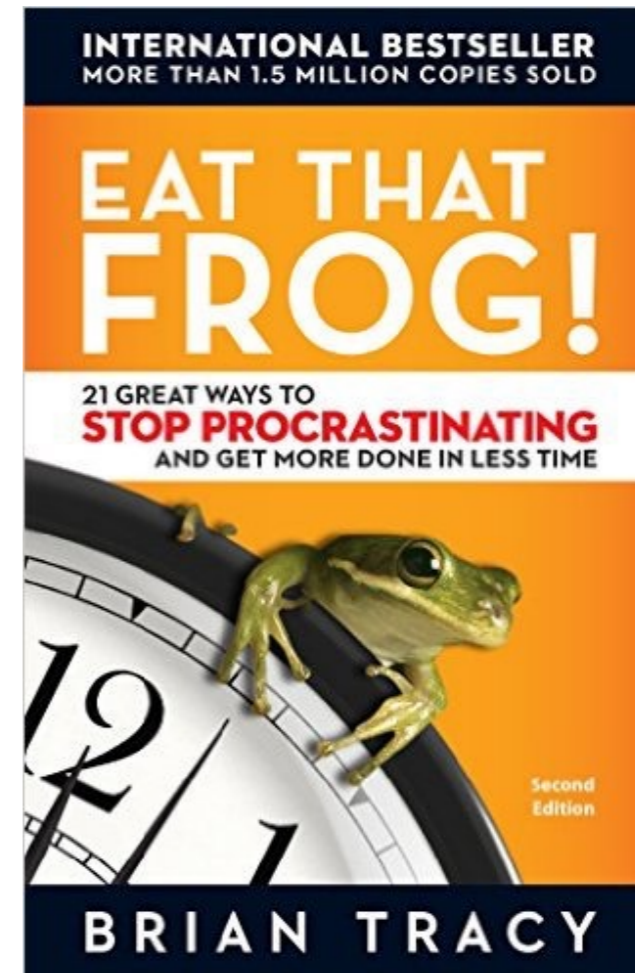
App: Pomodoro

Til PC: Tomighty



*Instruktioner:  
"Pomodoro Technique"*

Tracy: Gør det mest ubehagelige først, det du med størst sandsynlighed vil udsætte og gå i stå på.



Alternativt:

Gør “den ene ting” der ville gøre en stor forskel.

#4

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



HASTER

HASTER IKKE

1

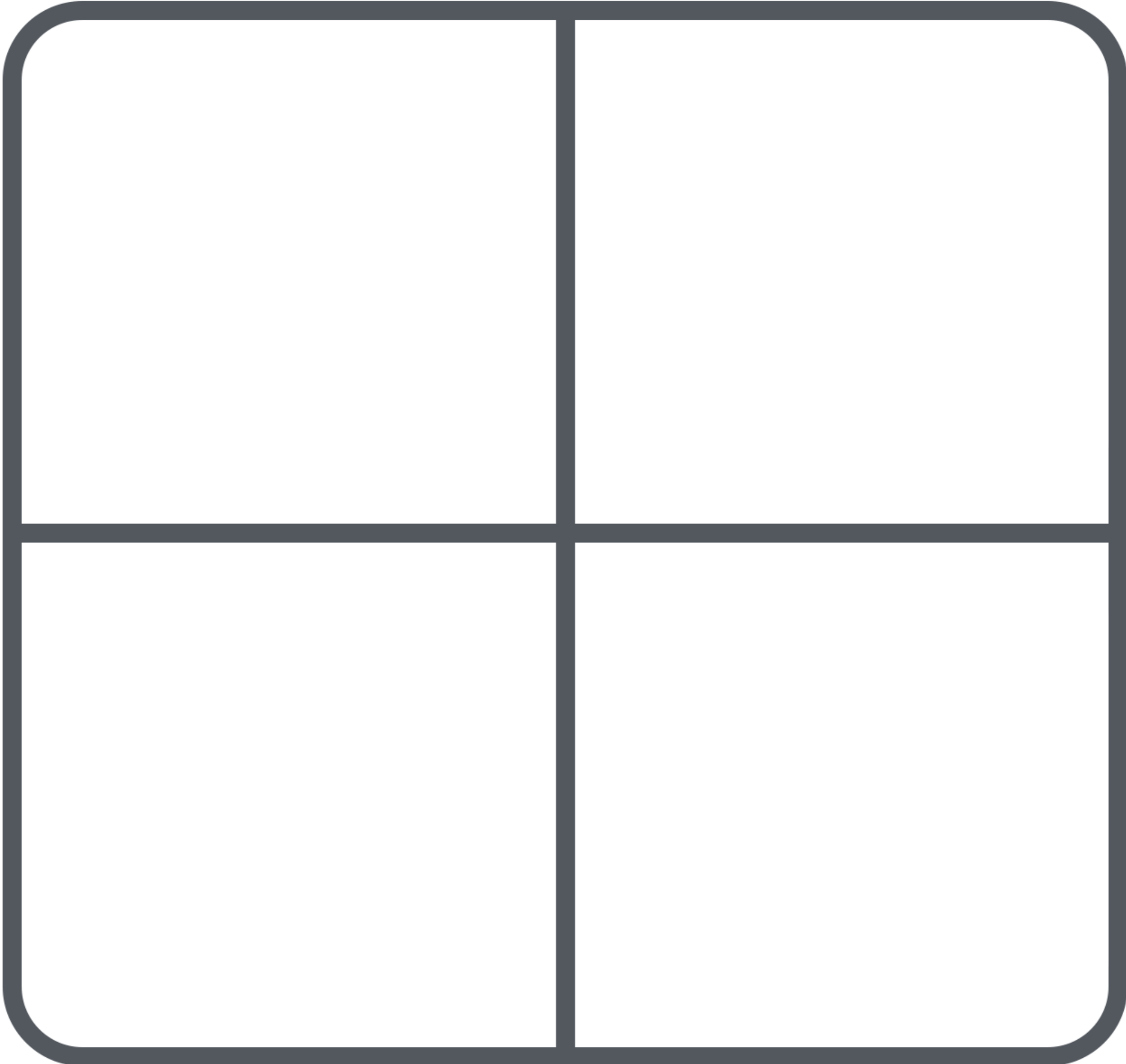
2

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

Mål: Fokus på det  
væsentlige



# Morgenritualet



[www.cubidecoffee.com](http://www.cubidecoffee.com)

# Morgenritualet



1

Hvad er én ting som, hvis jeg gjorde det godt, ville have en dramatisk betydning for mine resultater?



# Morgenritualet



1

Hvad er én ting som, hvis jeg gjorde det godt, ville have en dramatisk betydning for mine resultater?

2

Hvad skal jeg lave i dag?

# Mål det du når



PRIME TIME

#5

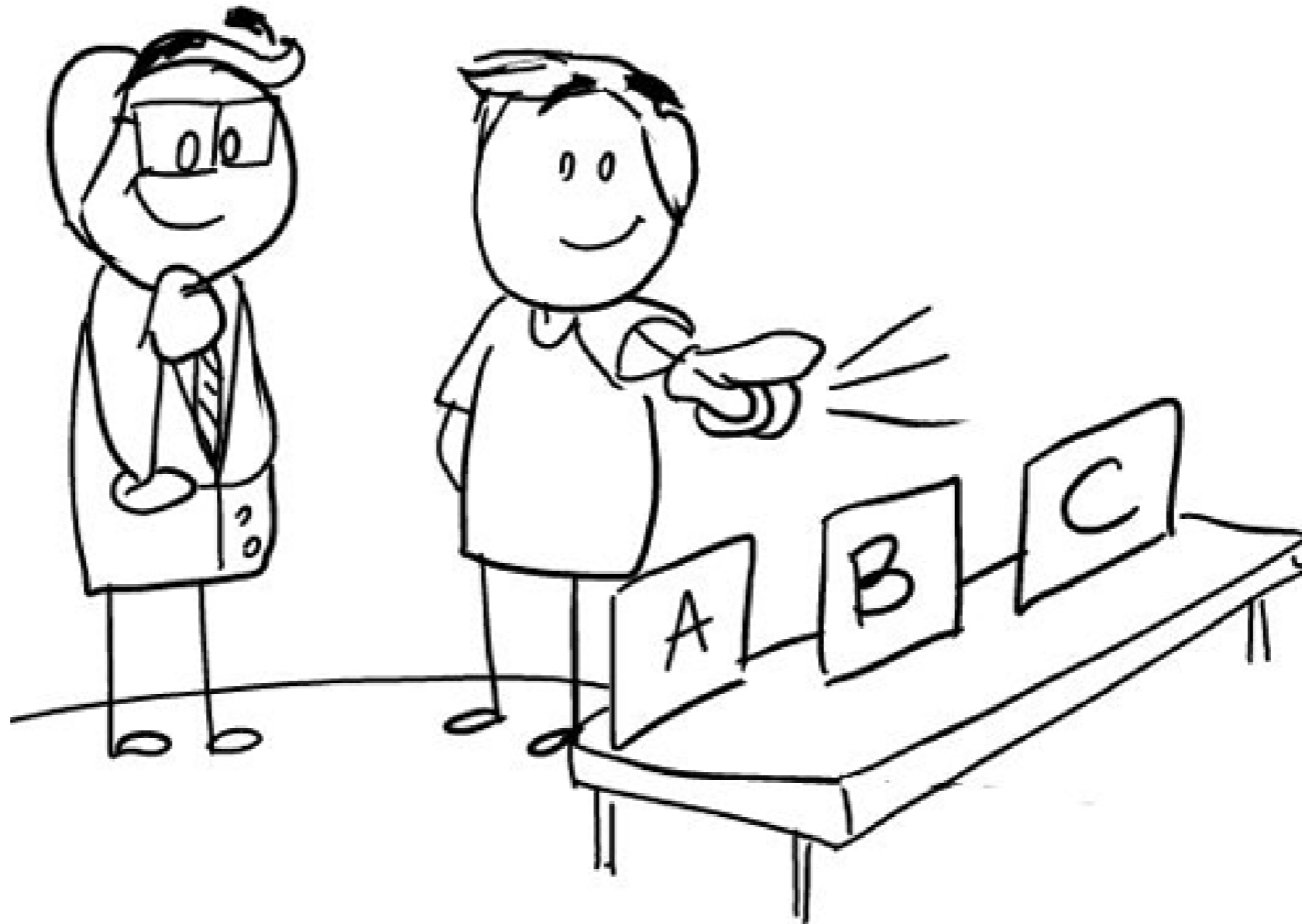
Google-effekten:

Vi kan ikke huske ting vi  
ved vi kan fremsøge



# Beslutninger er en knap ressource

#6





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



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



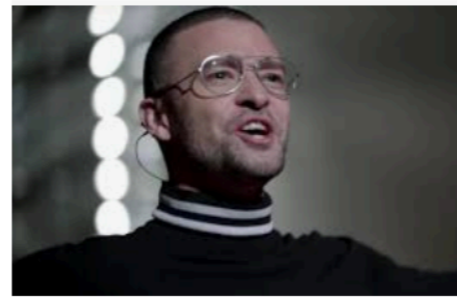
The S indepe



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



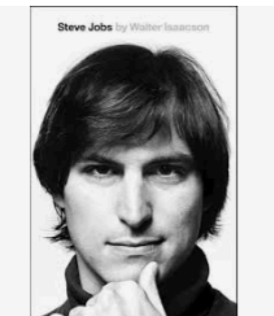
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab... recode.net



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



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



Steve Jobs of 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



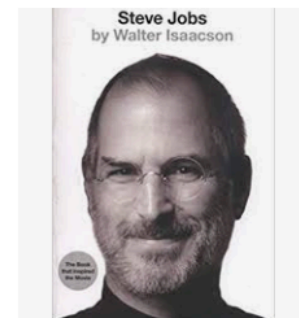
Steve Jobs - Wikipedia en.wikipedia.org



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

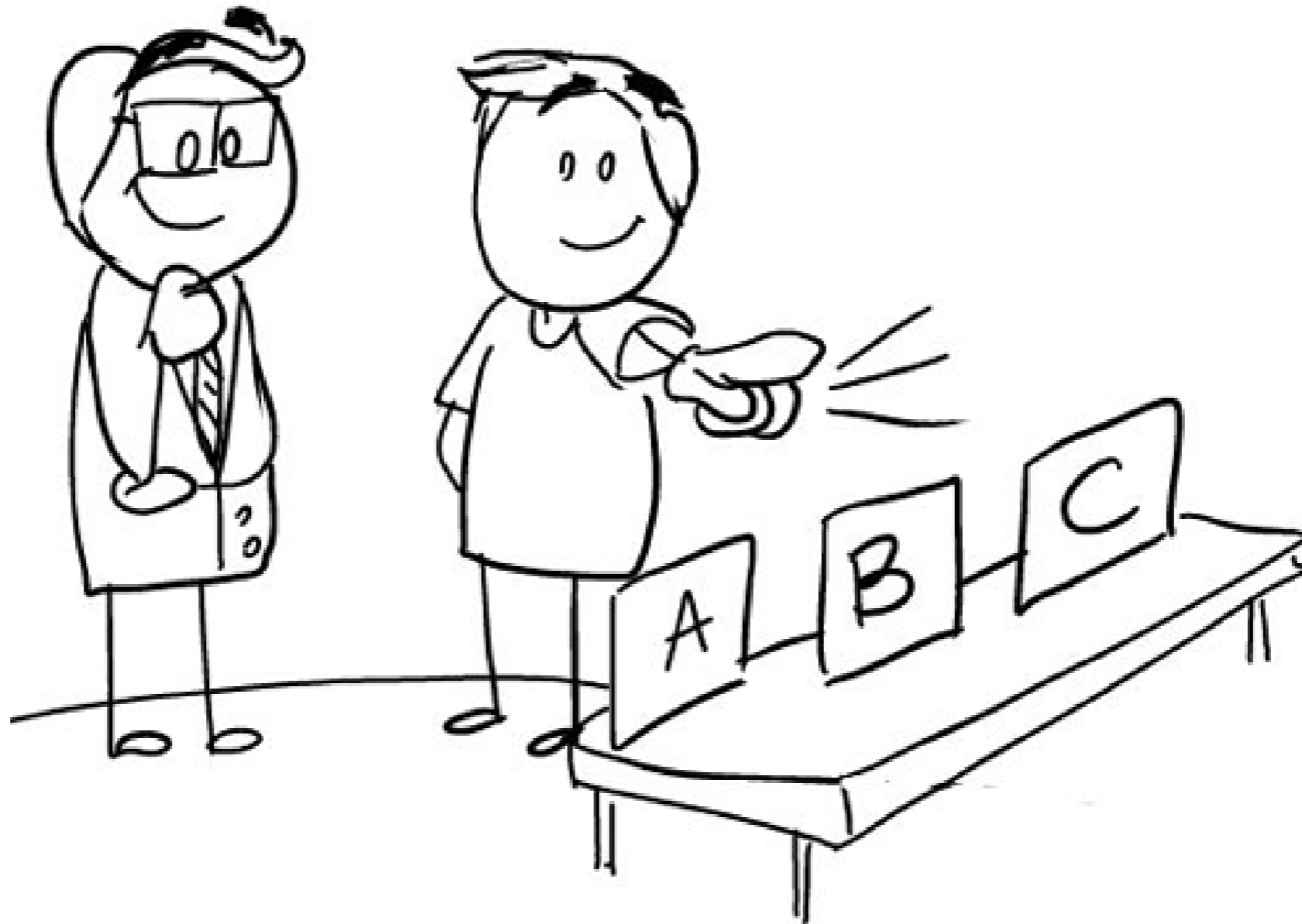


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra... grammarly.com



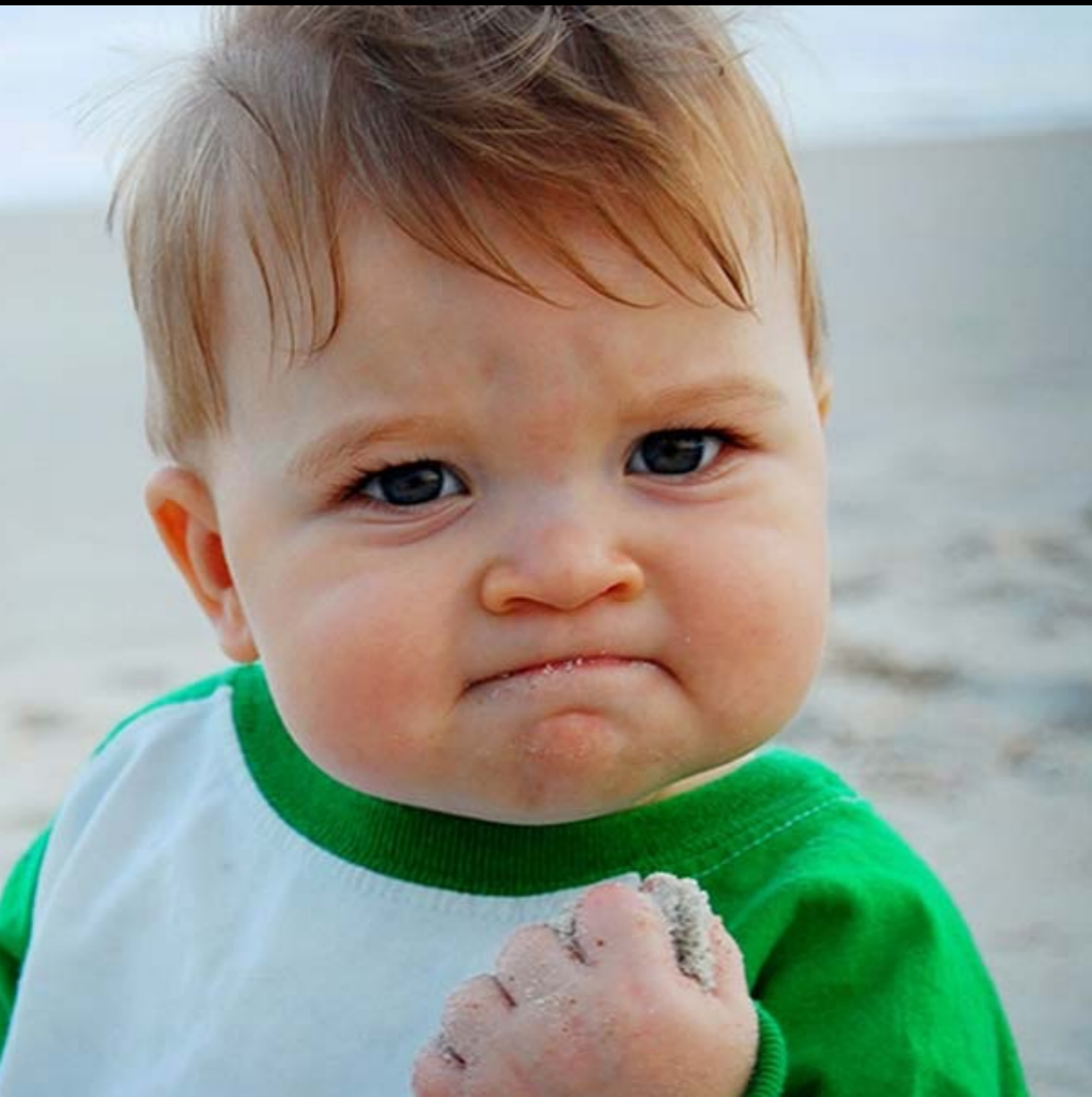
Steve Jobs: The Exclusive ... amazon.co.uk

# Træf færre beslutninger





# Tag handling



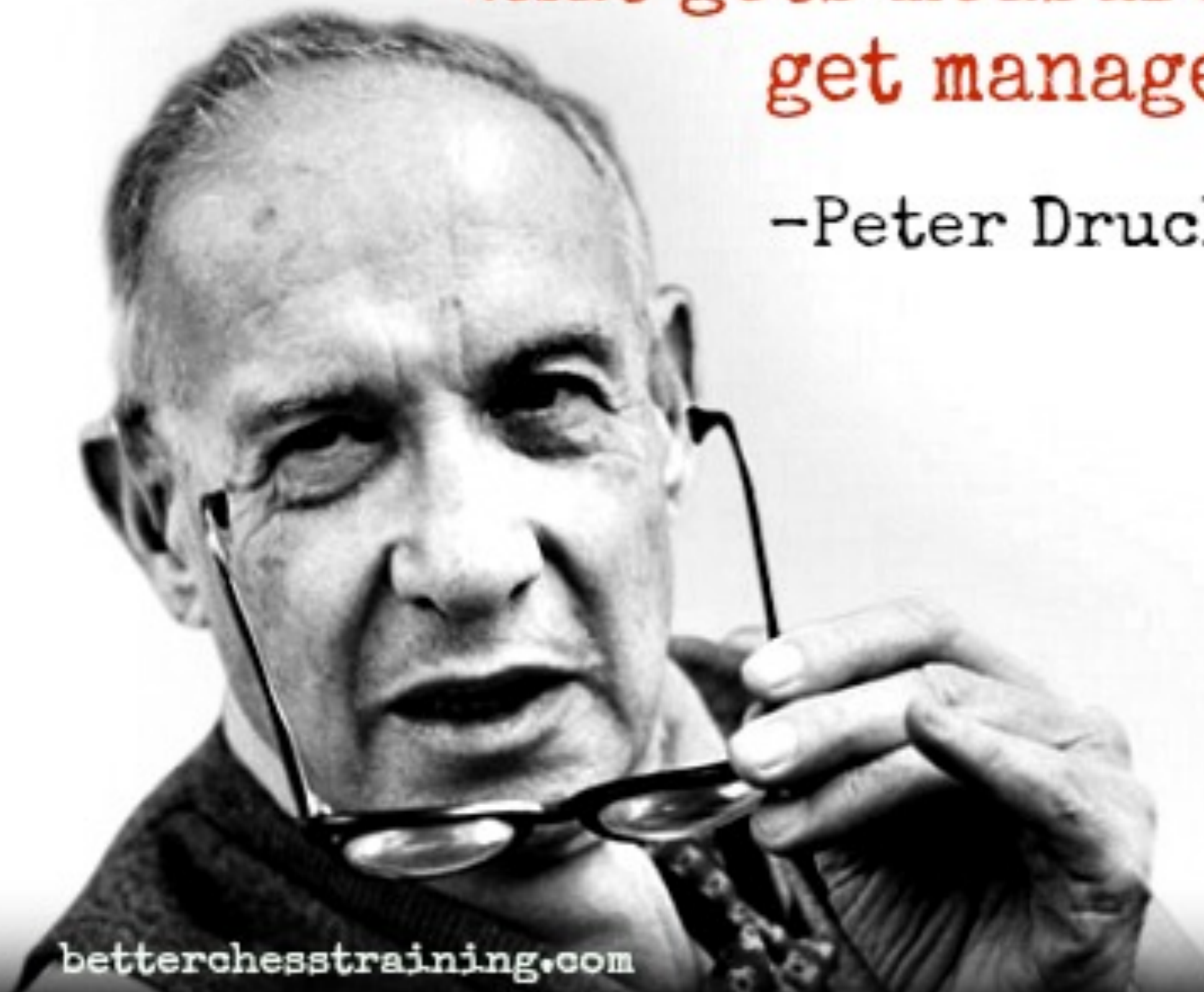
- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

# Mål fremskridtet



What gets measured,  
get managed.

-Peter Drucker



# Mål fremskridtet

10 vindende uger

Downloade månedsskemaer for hele året på [Jon.dk/skema](http://Jon.dk/skema)  
Få tips til en bedre hverdag - tilmeld dig nyhedsbrevet "Målrettet Mandag" på [Jon.dk/mandag](http://Jon.dk/mandag)

Maj 2019

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

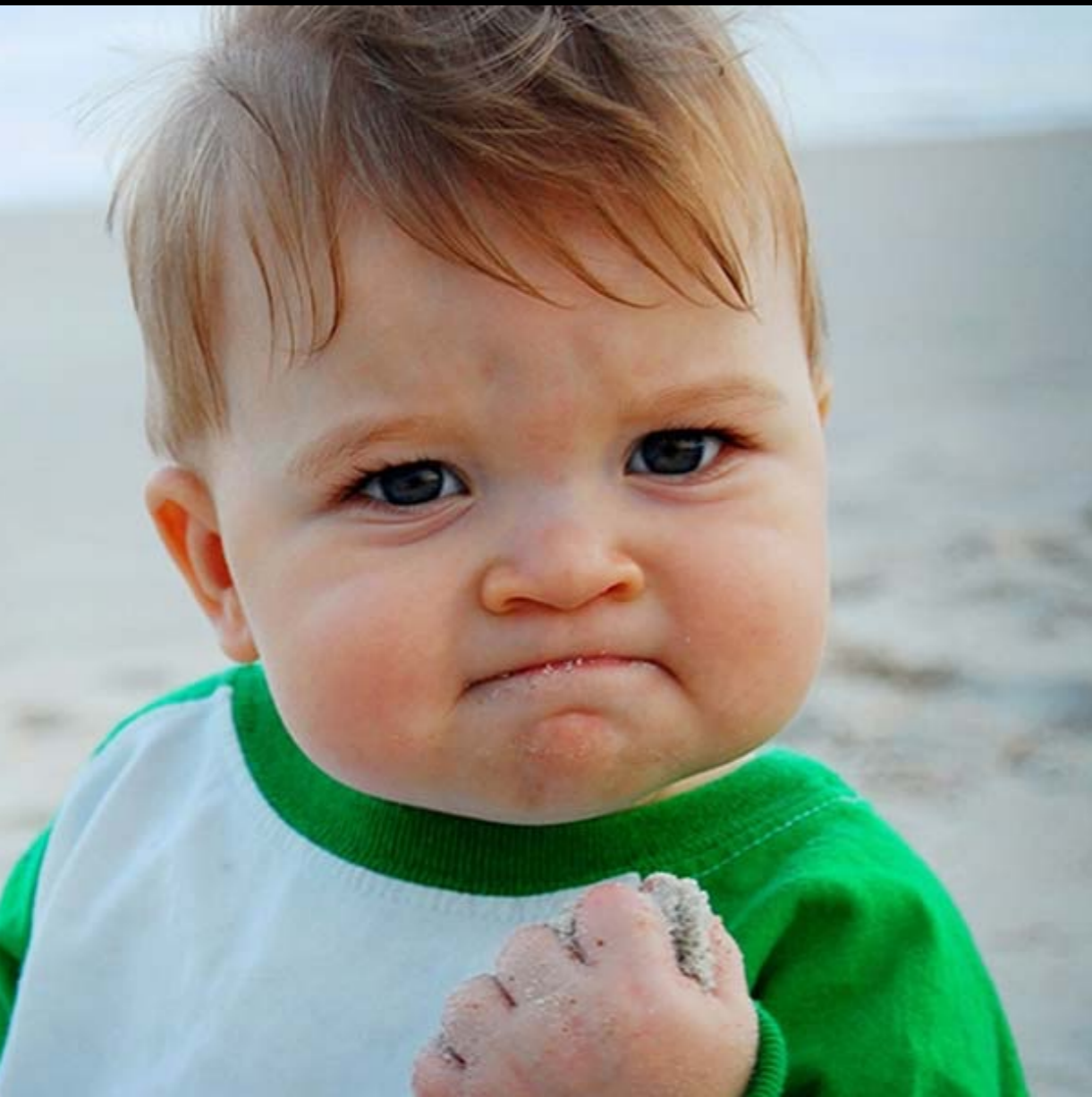
Download:  
[jon.dk/mandag](http://jon.dk/mandag)

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

**I GIVE UP**

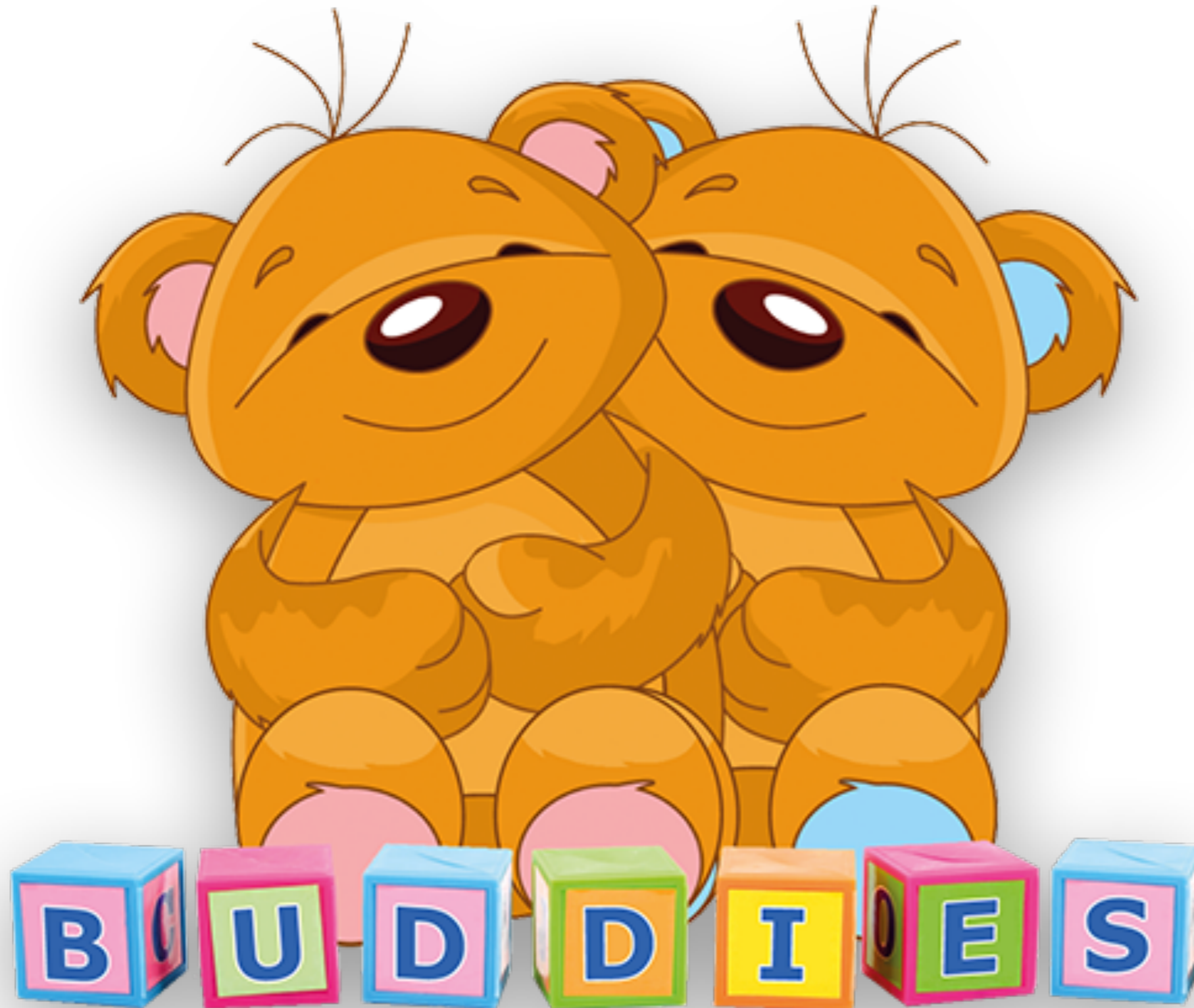


# Tag handling



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

# Succesmakker



# Modtag materialer efter foredraget:

[jon.dk/mmf](http://jon.dk/mmf)

- Præsentationen + skema
- ebog "Det Glade Dusin"
- Tilmelding til ugens tip: "Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**<sup>®</sup>



# 6-ugers videokursus



~~Normalpris: 790,-~~

**Gratis til jer**

**Brug rabatkoden:  
MMF**

# Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Maskinmestrene, september 2021  
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/mmf](https://jon.dk/mmf)

