Effektiv og glad

- nå mere og bevar arbejdsglæden

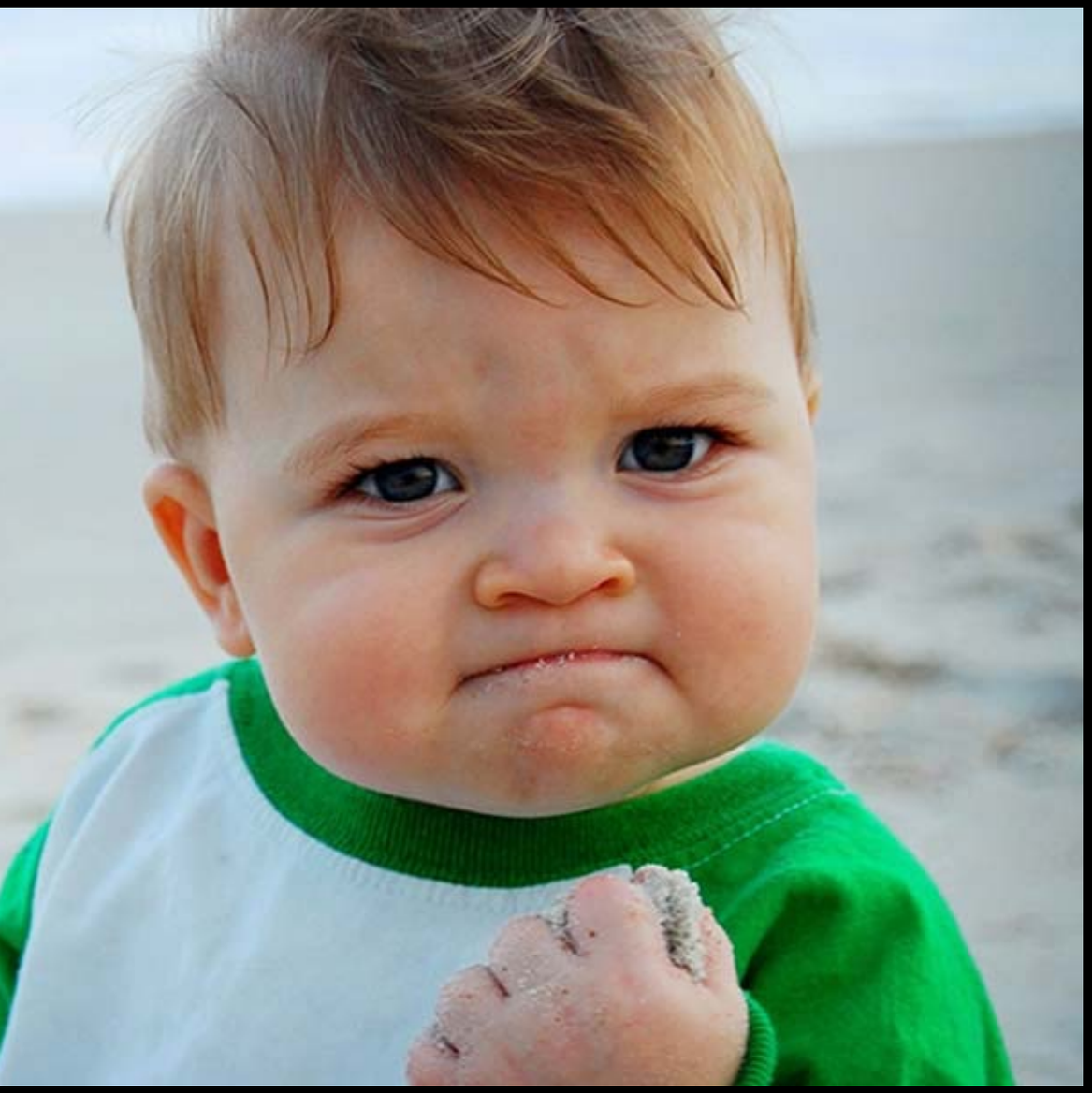
Holstebro Biblioteker, 19. november 2019

med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/holstebro

Tag handling



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

JAHRE VIKING

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER

100 TIPS
TIL ARBEJDSGLÆDEN
Jon Kjær Nielsen
jon.dk
100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN
100 TIPS TIL ARBEJDS
100 TI

Materialer efter foredraget:

jon.dk/holstebro

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”

- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

Links til:

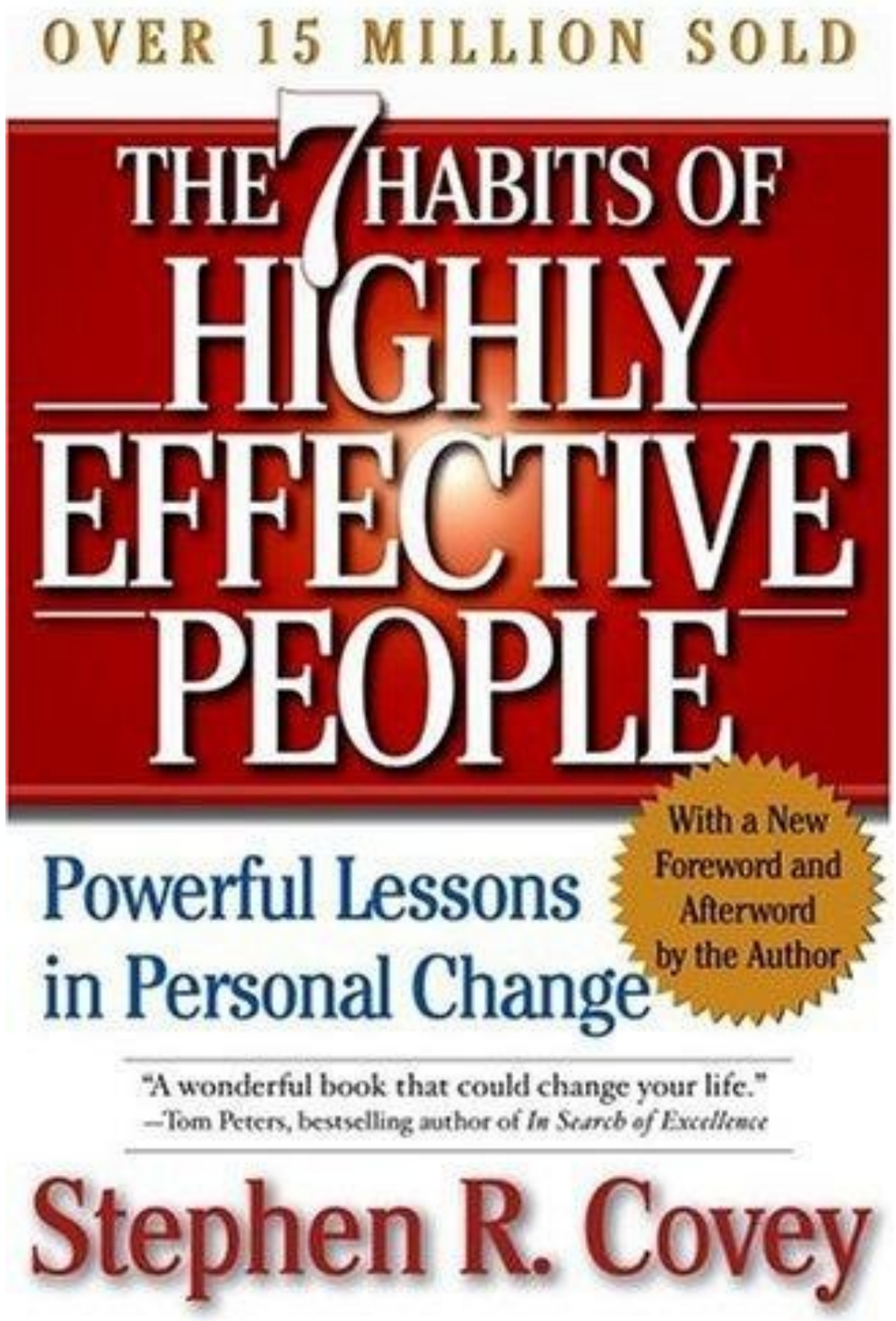
- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

Min vej hertil: Træt af lektier

Har du gode vaner?



Mandag 23

Tirsdag 24 Skt. Hans dag

Onsdag 25

Torsdag 26

Fredag 27

Lørdag 28

Søndag 29

2008

JUNI

Uge 26

Planlægningsproblemet

“Ingen plan overlever mødet med fjenden”

Reaktiv: At løbe efter andres behov

Nomadetiden

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

Fundamentet:

Arbejdsglæde

36.8℃
OMRON

Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor

Kilderne til arbejdsglæde

Refleksion

Tænk på en god oplevelse på jobbet

Offertrøjen

HappyWays Podcast
Episode 03:
An end to whining and complaining

Podcasten RevolutJon!
Afsnit 06:
Den fra Folkemødet
(panel om brok)

Leveregel: Intet er nogensinde nogens skyld

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Ikke tid nok til opgaverne

Personlig effektivitet:

En ting du kæmper med?

Et værktøj / en tilgang der virker for dig?

Hovedproblemet:

Fokus og energi

Spørgsmål:

Hvor meget arbejde findes der?

Hvor meget arbejde findes der?

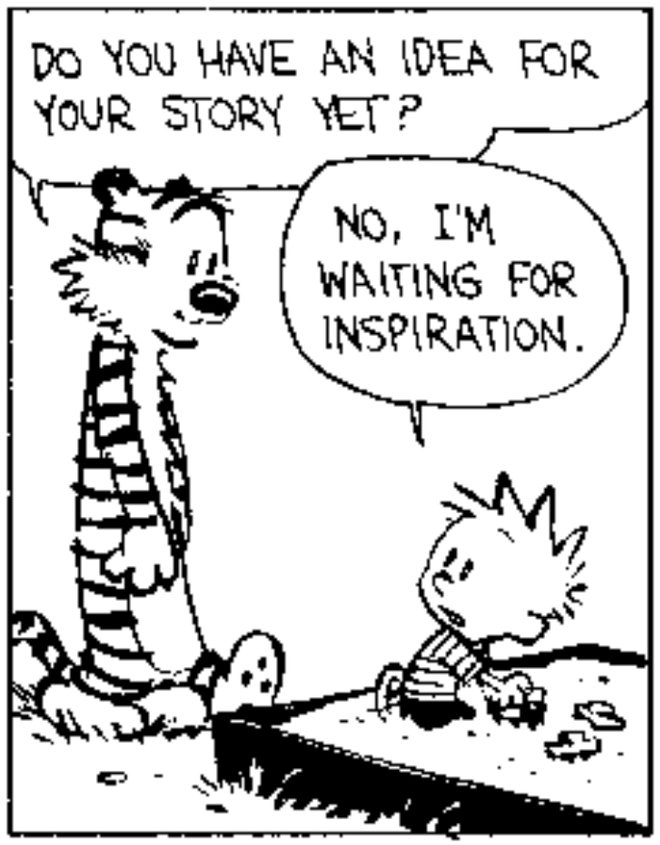
Der er for meget arbejde

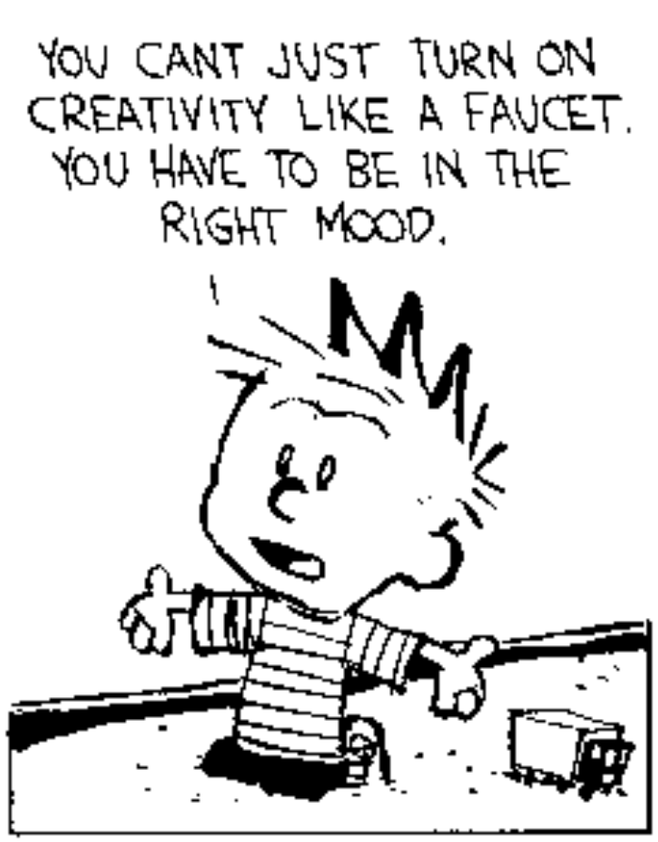
#1

#2

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

Parkinsons Lov





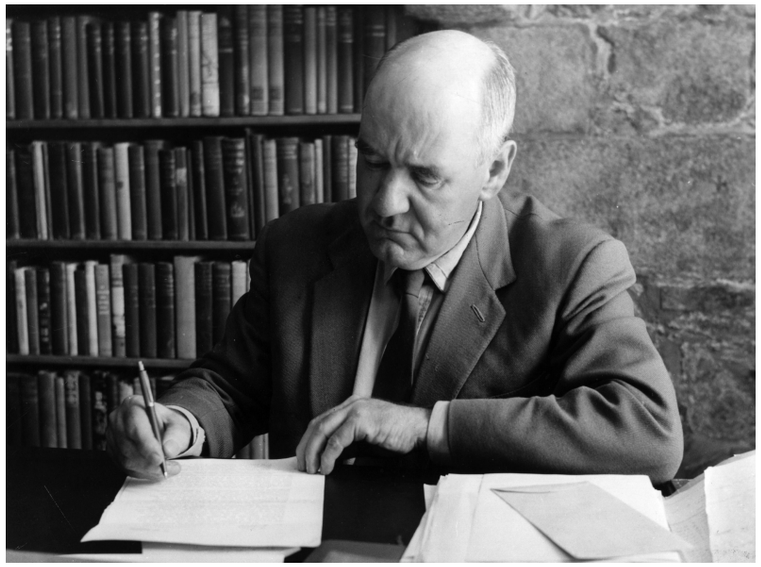
#3

Parkinsons Lov

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

- Cyril Northcote Parkinson, 1955

Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines

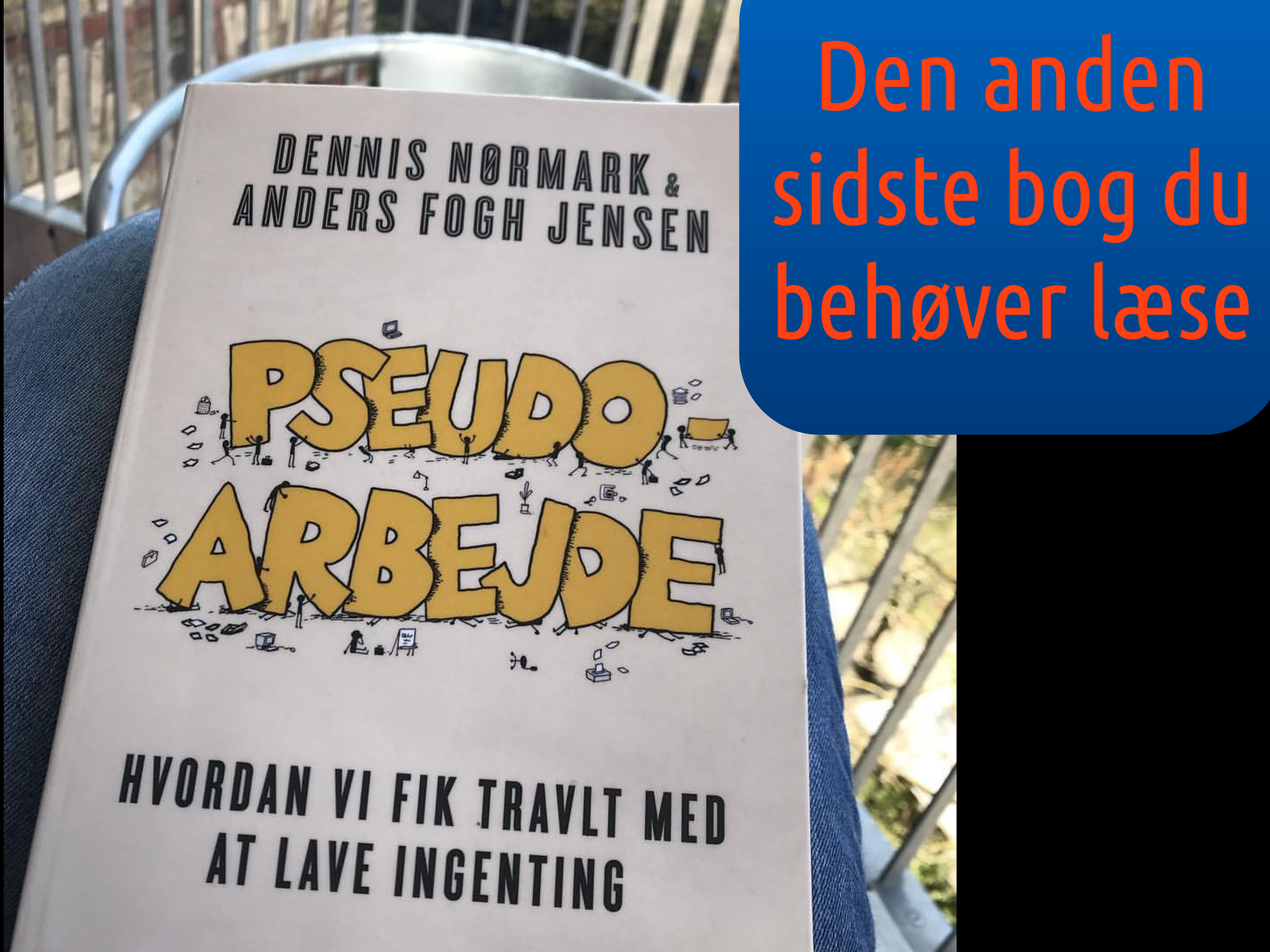
Begrænset tid på opgaven

Radikalt: Spring opgaver over

App: Pomodoro

Til PC: Tomighty

Instruktioner:
“Pomodoro Technique”



Den anden sidste bog du behøver læse

#4

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

HASTER

HASTER IKKE

1

2

VIGTIGT

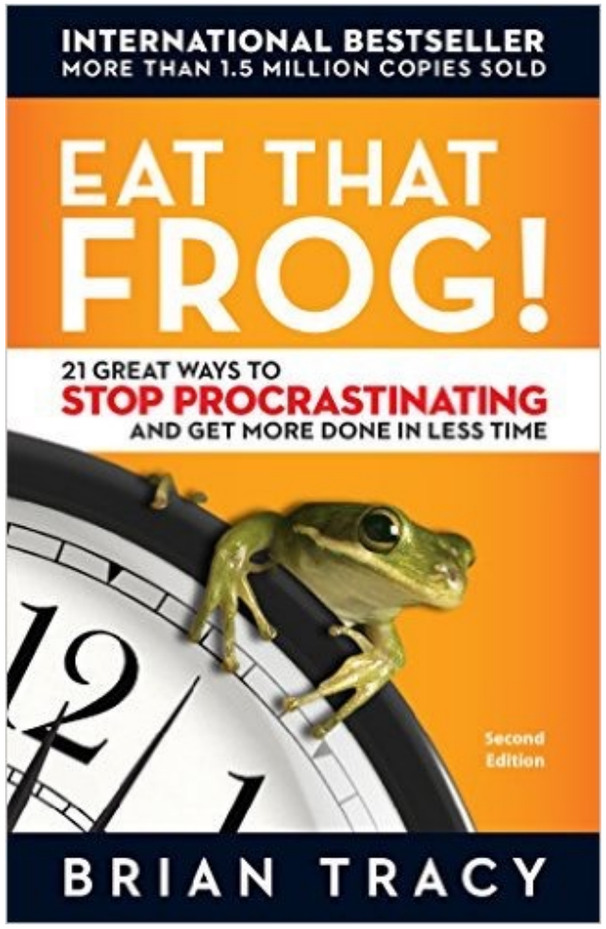
IKKE VIGTIGT

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

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



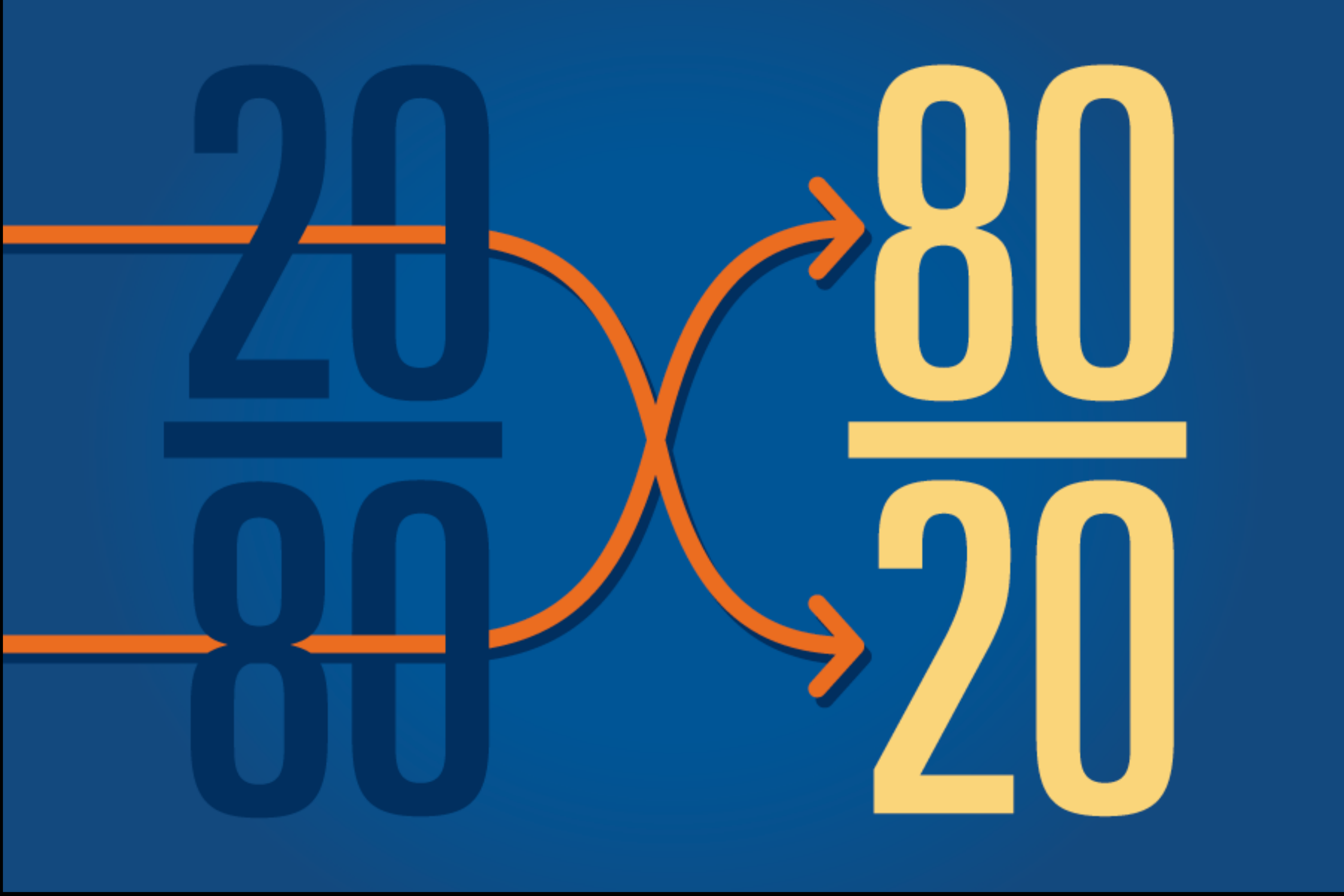
Alternativt:

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

Mål: Fokus på det væsentlige

Den sidste bog du behøver læse

#5 Perfekt er det godes fjende


20
80
80
20

Morgenritualet

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

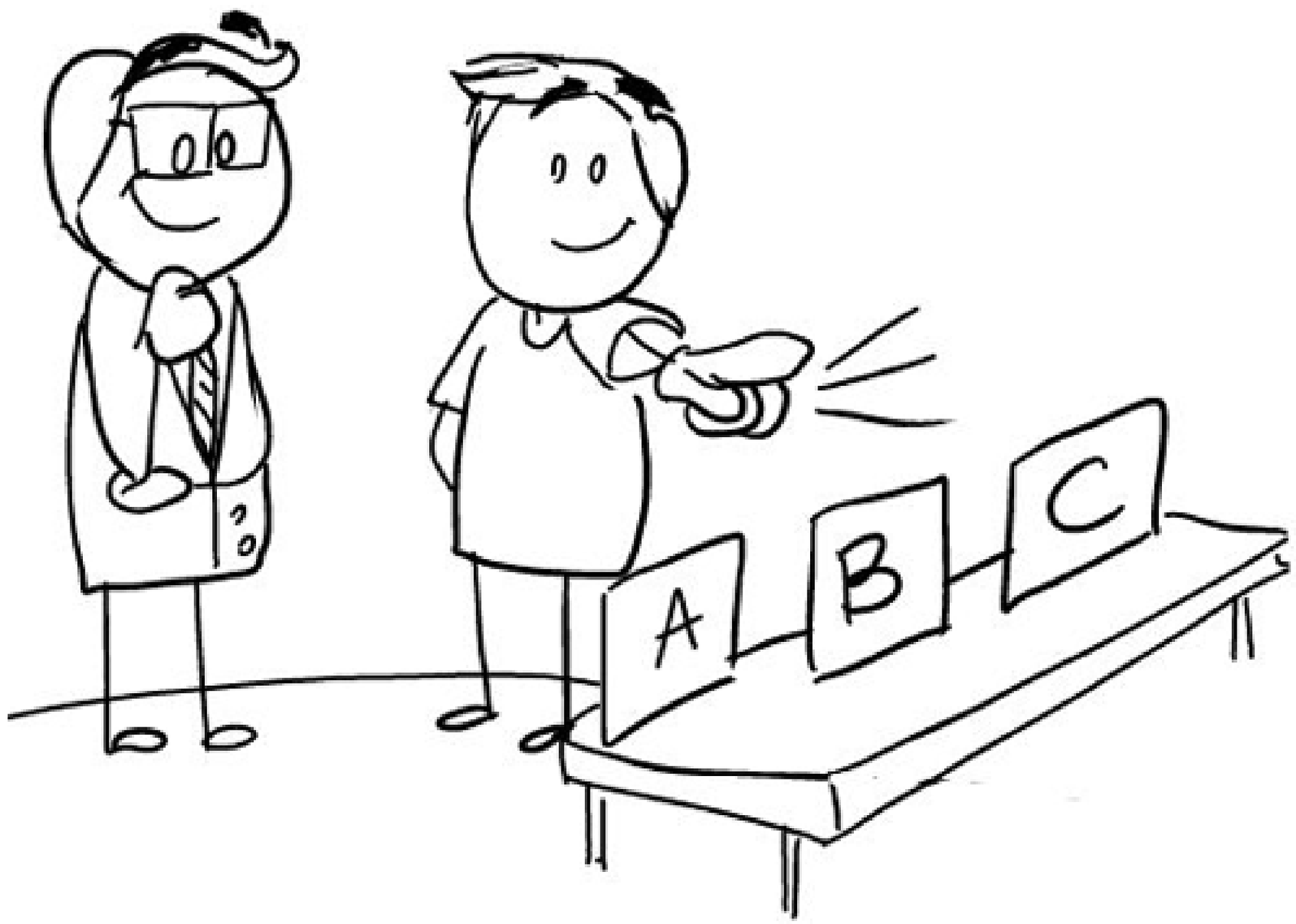
PRIME TIME

#6

Google-effekten:
Vi kan ikke huske ting vi ved vi kan fremsøge

Beslutninger er en knap ressource

#7



Google

steve jobs

Alle | **Billeder** | Videoer | Maps | Bøger | Mere | Indstillinger | Værktøjer

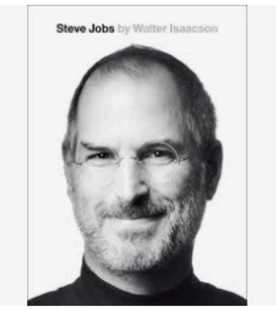
isaacson | biography | walter isaacson | ashton kutcher | advice | wikipedia | success | tim cook | job application | entrepreneur | lisa brennan | daughter | truly rotten | auction | life | stev

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

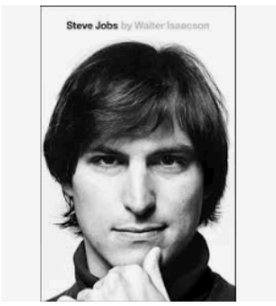
Justin Timberlake is Steve Jobs in 'Filthy' vi…
cnet.com

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 af Walter Isaac…
saxo.com

20 Interesting Facts About Steve Jobs
factsninja.com

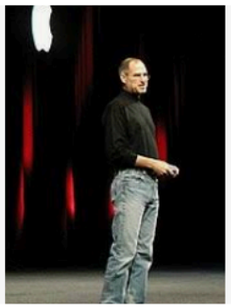
Steve Jobs looks like terrible human i…
uk.businessinsider.com

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

Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu…
madametussauds.com

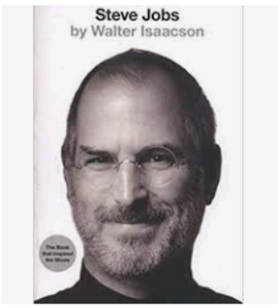
Steve Jobs
entrepreneur.com

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


Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org

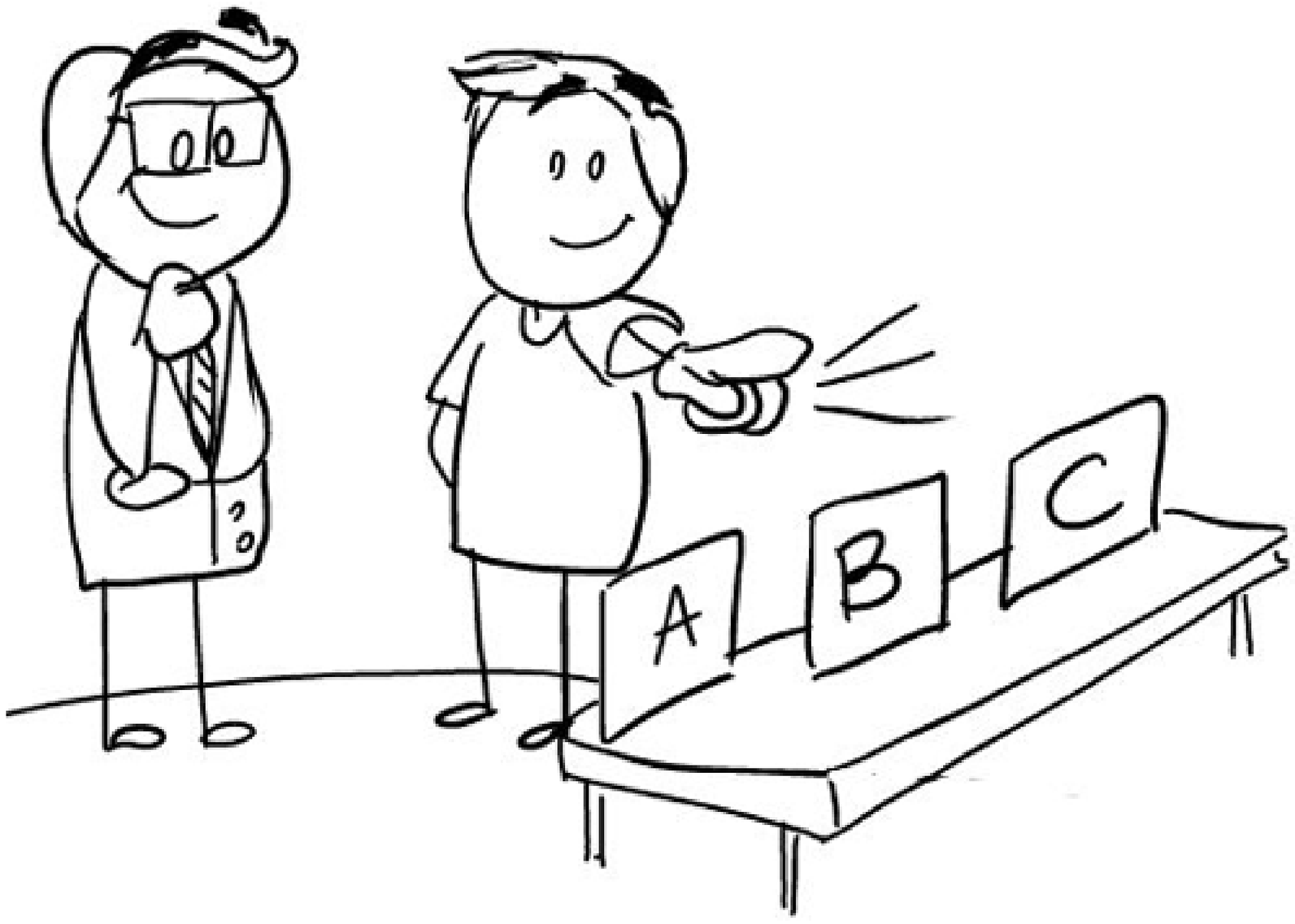
Steve Jobs warned about privacy issues in 2010…
money.cnn.com

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

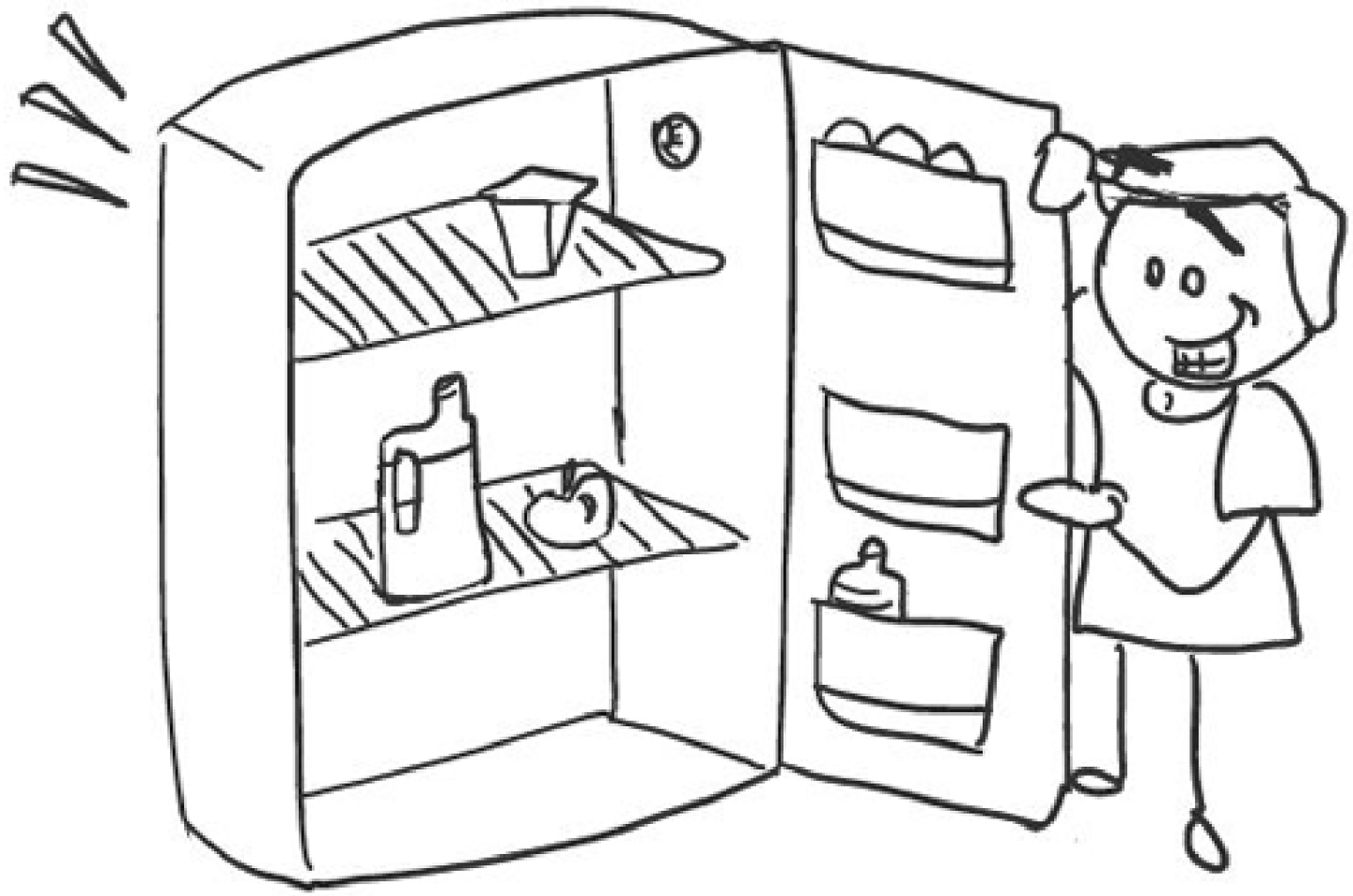


Steve Jobs: The Exclusive …
amazon.co.uk

Træf færre beslutninger



#8 Du vil blive distraheret



Distraktioner og tidsrøvere

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

JEFF HAMMERBACHER
FOUNDER & CHIEF SCIENTIST, CLOUDERA (2011)

Nøglen: Genfind fokus (og læg mobilen væk)

Vaneændring

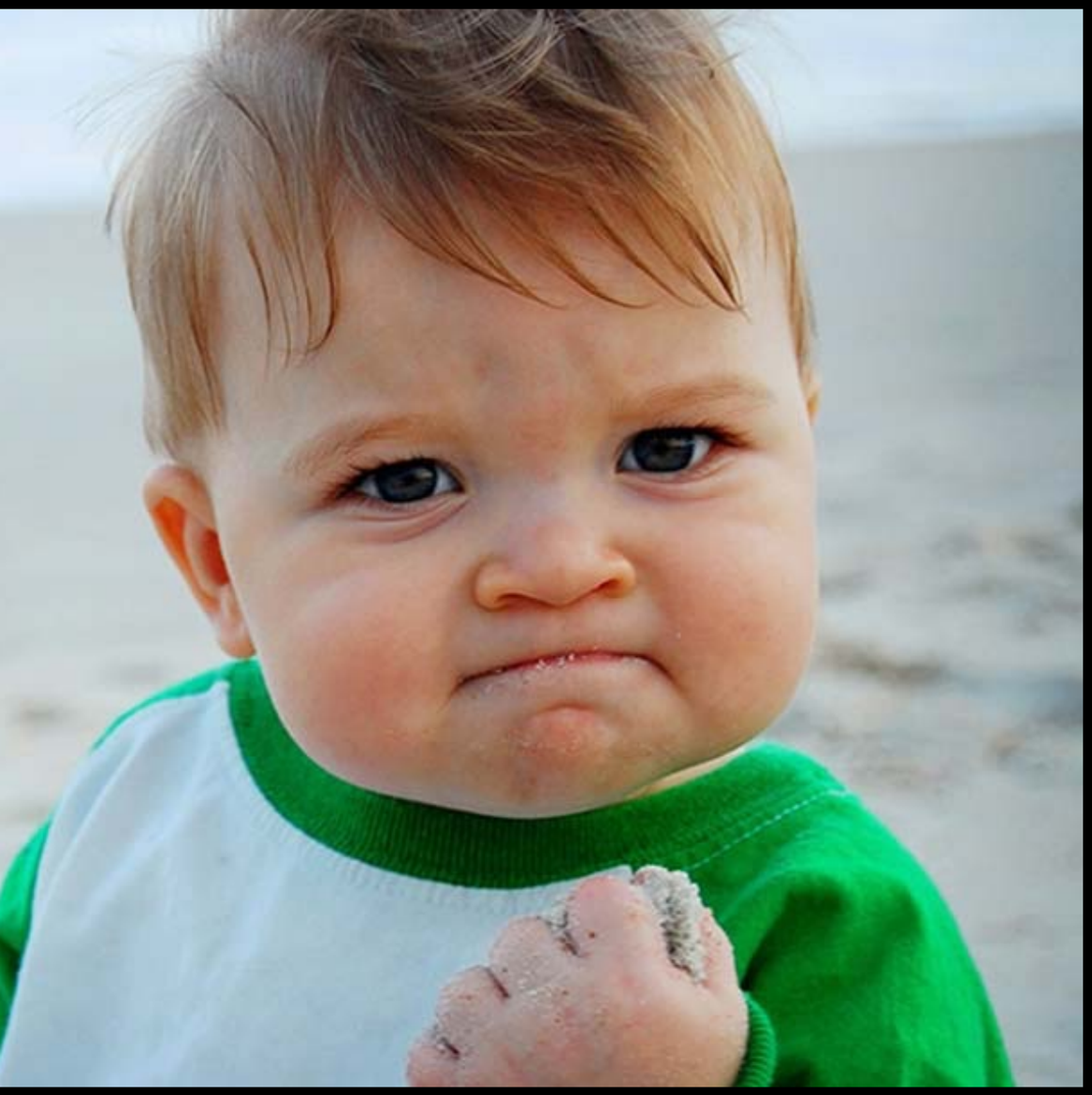
Den svære vaneændring

20 sekunders-reglen

“Hvad er én vane du gerne vil have / slippe af med?

Leveregel:
Der er ingen nye problemer

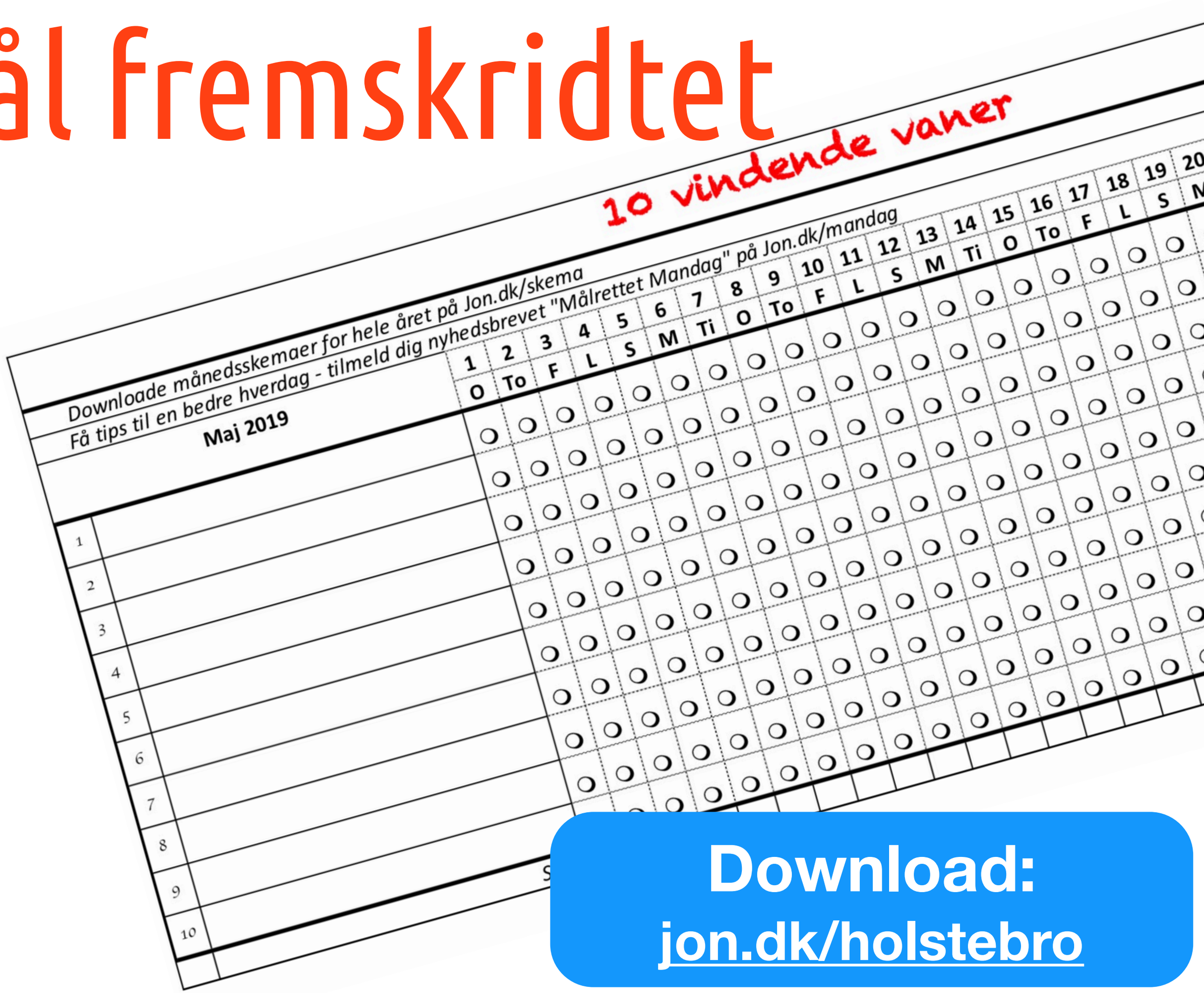
Tag handling



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

Mål fremskridtet

Mål fremskridtet



Download:
jon.dk/holstebro

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

Mål fremskridtet

Seinfeld metoden

Belønning

Straf

Vælg en
“anti-charity”

Ekstern motivation

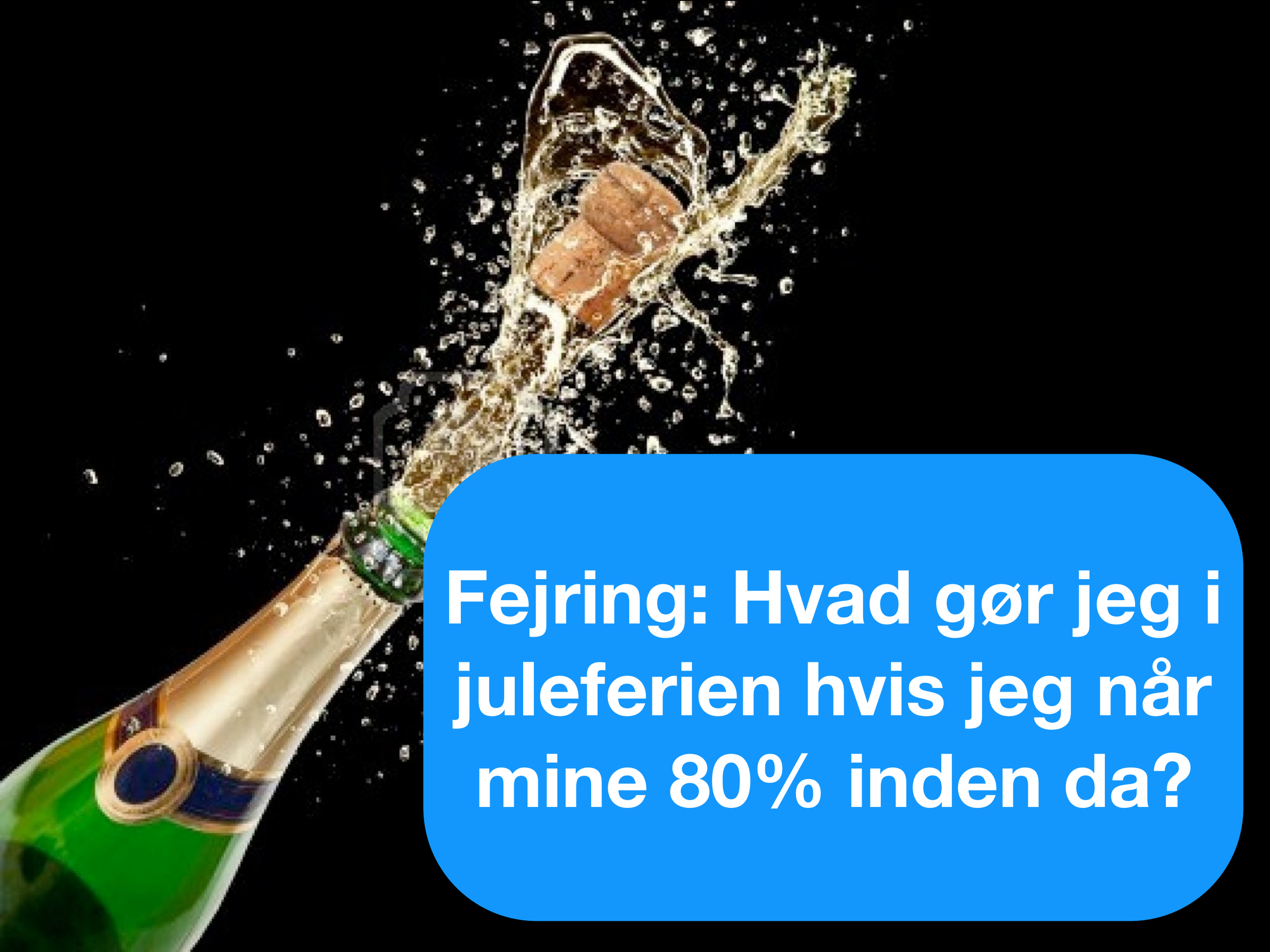
- Hvad kan være en belønning for succes?
- Kan jeg straffe fiasko?

Opgave: Design dine nye vaner

Design en ny, ønsket vane (mindst 1, op til 10). For hver af dem, besvar:

- **Er handlingen specifik?**
- **Kan det måles dagligt?**
- **Hvorfor denne? Hvad opnår eller undgår jeg?**
- **Hvornår på dagen gør jeg dette?**
- **Kan jeg knytte en “trigger” på? (et fast tidspunkt, eller en anden handling osv.) så det kan komme til at blive automatisk?**

Fejre succeser



Fejring: Hvad gør jeg i juleferien hvis jeg når mine 80% inden da?

Materialer efter foredraget:

jon.dk/holstebro

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”

- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

Effektiv og glad

- nå mere og bevar arbejdsglæden

Holstebro Biblioteker, 19. november 2019

med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/holstebro