

Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Netværk Nordvest, 6. maj 2020
med Jon Kjær Nielsen #jondk

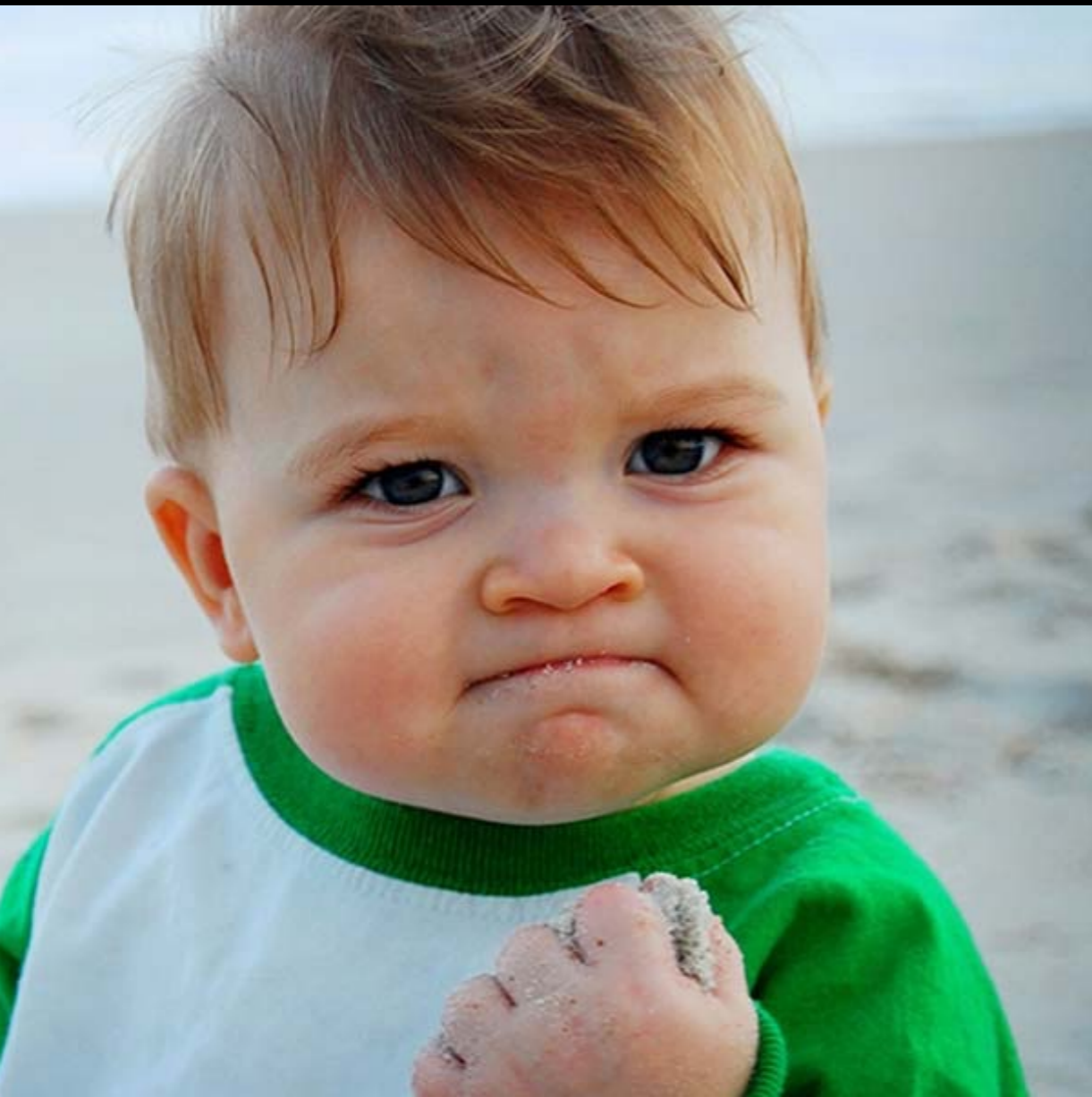


Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/eucnordvest



Tag handling



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

Her

Der





Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært

accenture



BILKA



BESTSELLER®

Danske Bank

Deloitte.



HMN GASSALG



KMD

KPMG

krak



københavns E

KØBENHAVNS KOMMUNE



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

midt regionmidtjylland



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia

novozymes® Rethink Tomorrow



NIRXAS

Nordea



RAMBOLL

RISØ



SKAT



TDC



TERMA®

Tryg



youSee® mere ud af skærmen

telenor





Modtag materialer efter foredraget: jon.dk/eucnordvest

- Præsentationen + skema
- ebog "Det Glade Dusin"
- Ugens tip til en bedre hverdag:
"Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify®

Nomadetiden



Læringen:

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



Fundamentet:

Arbejds glæde

“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...



Positive Relationer

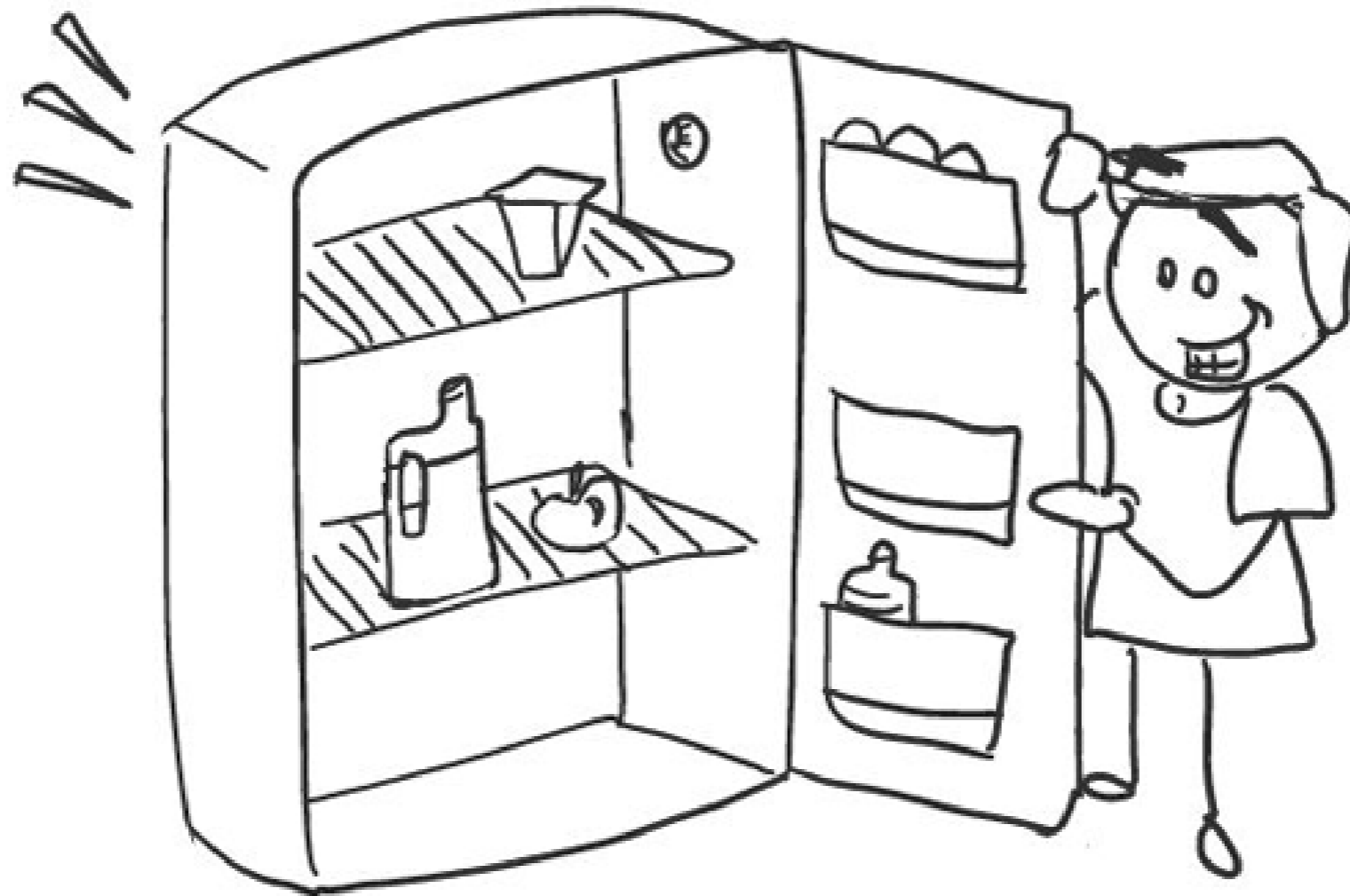
...bedre kendt som: Gode kolleger



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#26 Udklædningsdag



#47 Fredagsbar (Zoom, Skype, Teams)



A close-up, low-angle shot 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, while 1, 2, and 3 are on the right. The word "TIME" is written in large, bold, red 3D block letters across the top. Below it, the phrase "OUR MOST PRECIOUS RESOURCE" is written in large, bold, black 3D block letters, arranged in three lines. The lighting creates strong shadows, giving the text a three-dimensional appearance.

TIME

**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**



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



Morgenritualet



www.cubidecoffee.com

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



20

80

80

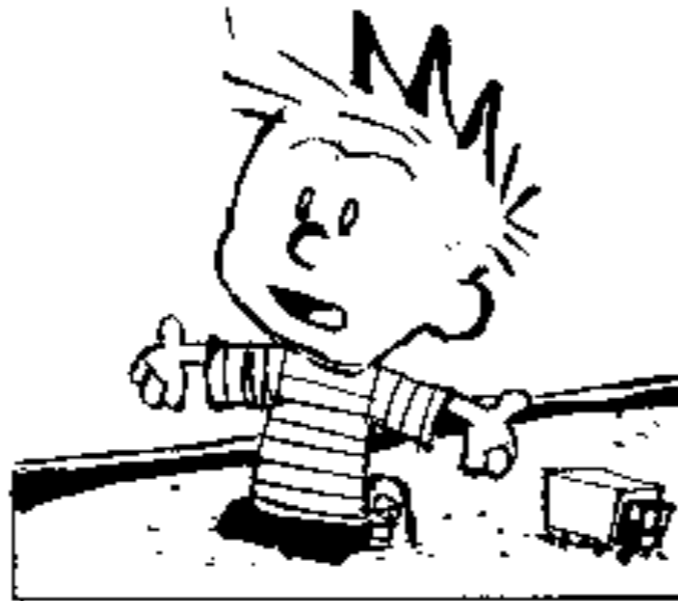
20

Artikel, søg: "80 20 jon"

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 figures are shown working on large, three-dimensional letters. Some are standing on top of the letters, while others are on the ground. The scene is filled with office equipment like desks, chairs, and papers, suggesting a chaotic and busy work environment.

**PSEUDO
ARBEJDE**

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

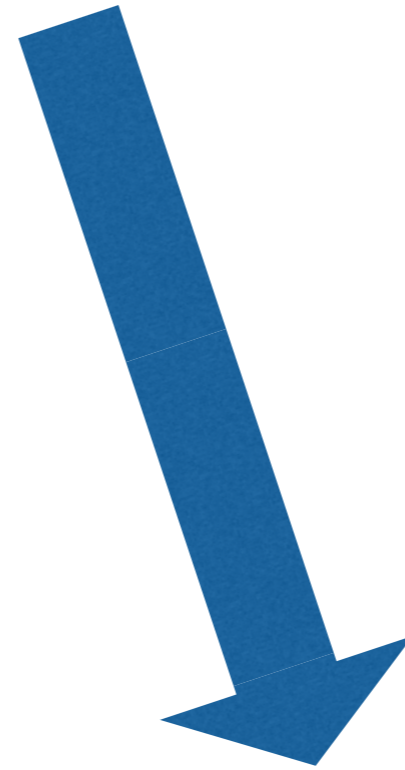
Den næste
bog du bør
læse

Parkinsons Lov

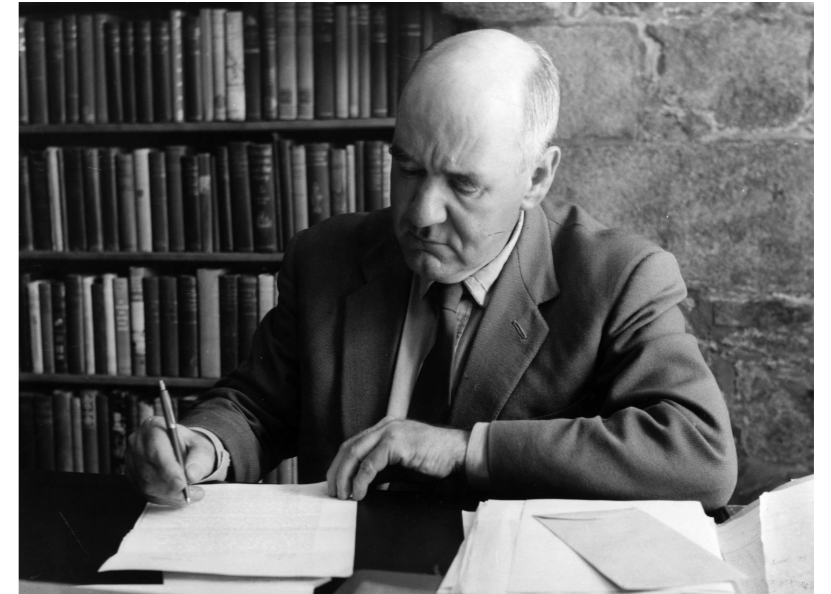


Taktisk brug af deadlines

Radikalt: Spring opgaver over



Begrænset tid på opgaven



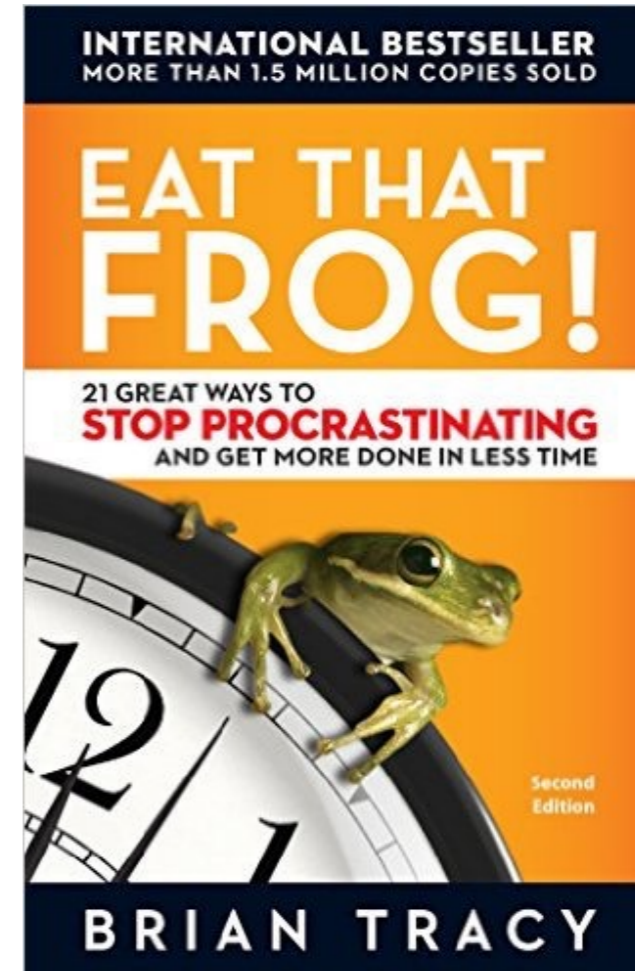
App: Pomodoro

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

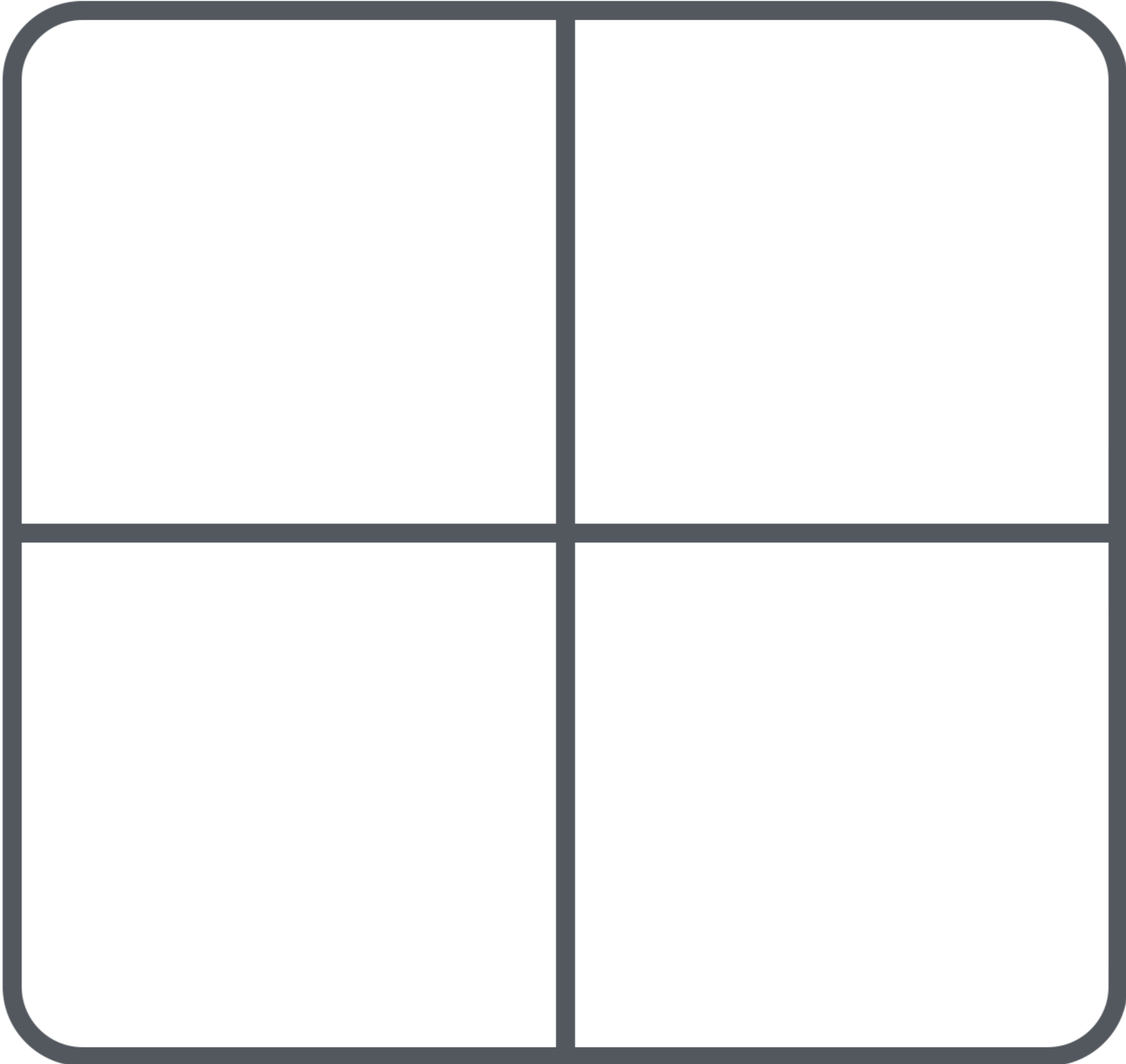
2

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

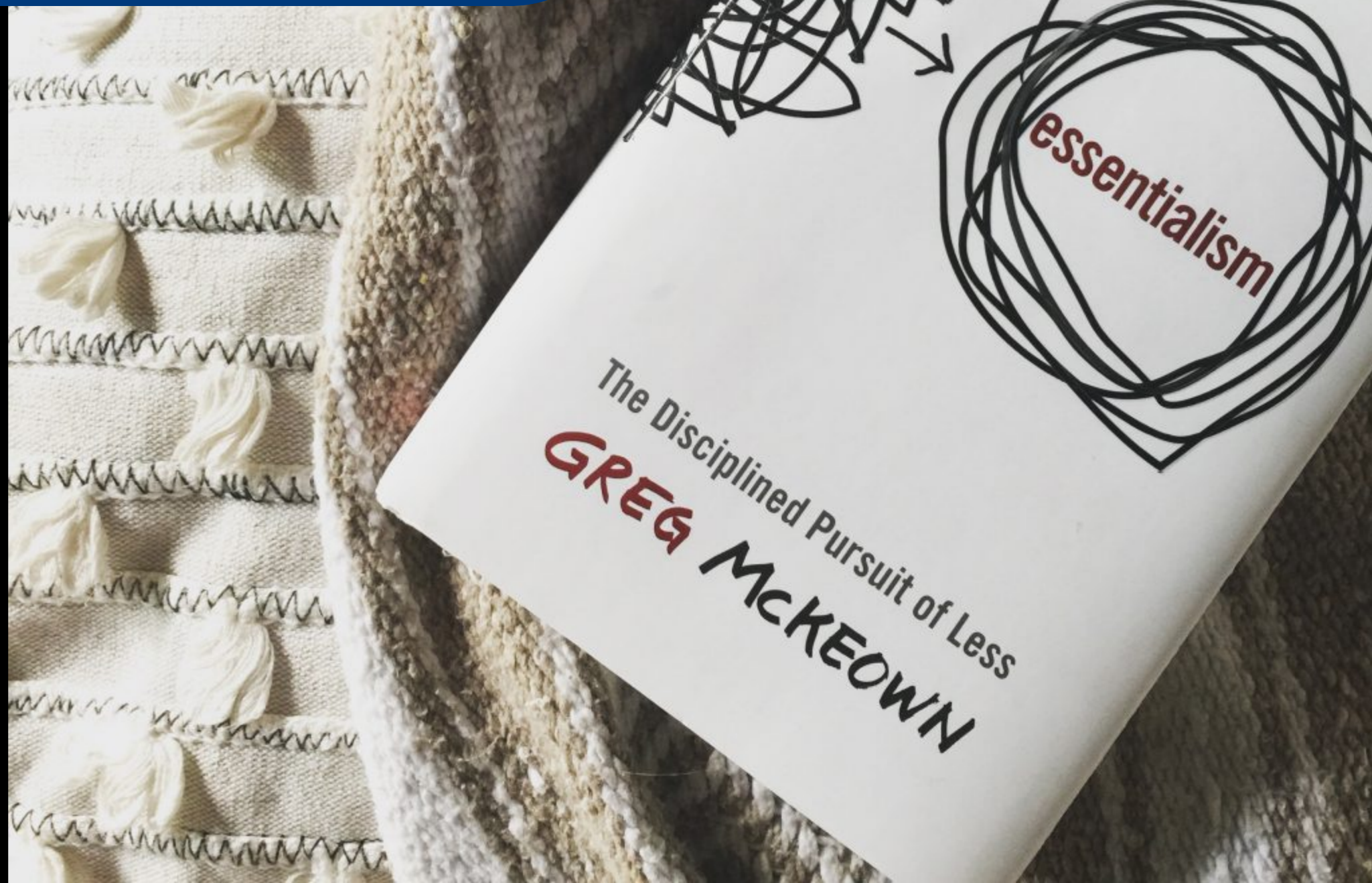
3

4

Mål: Fokus på det væsentlige



Den sidste bog du
behøver læse



PRIME TIME



Den svære vaneændring





20 sekunders- reglen



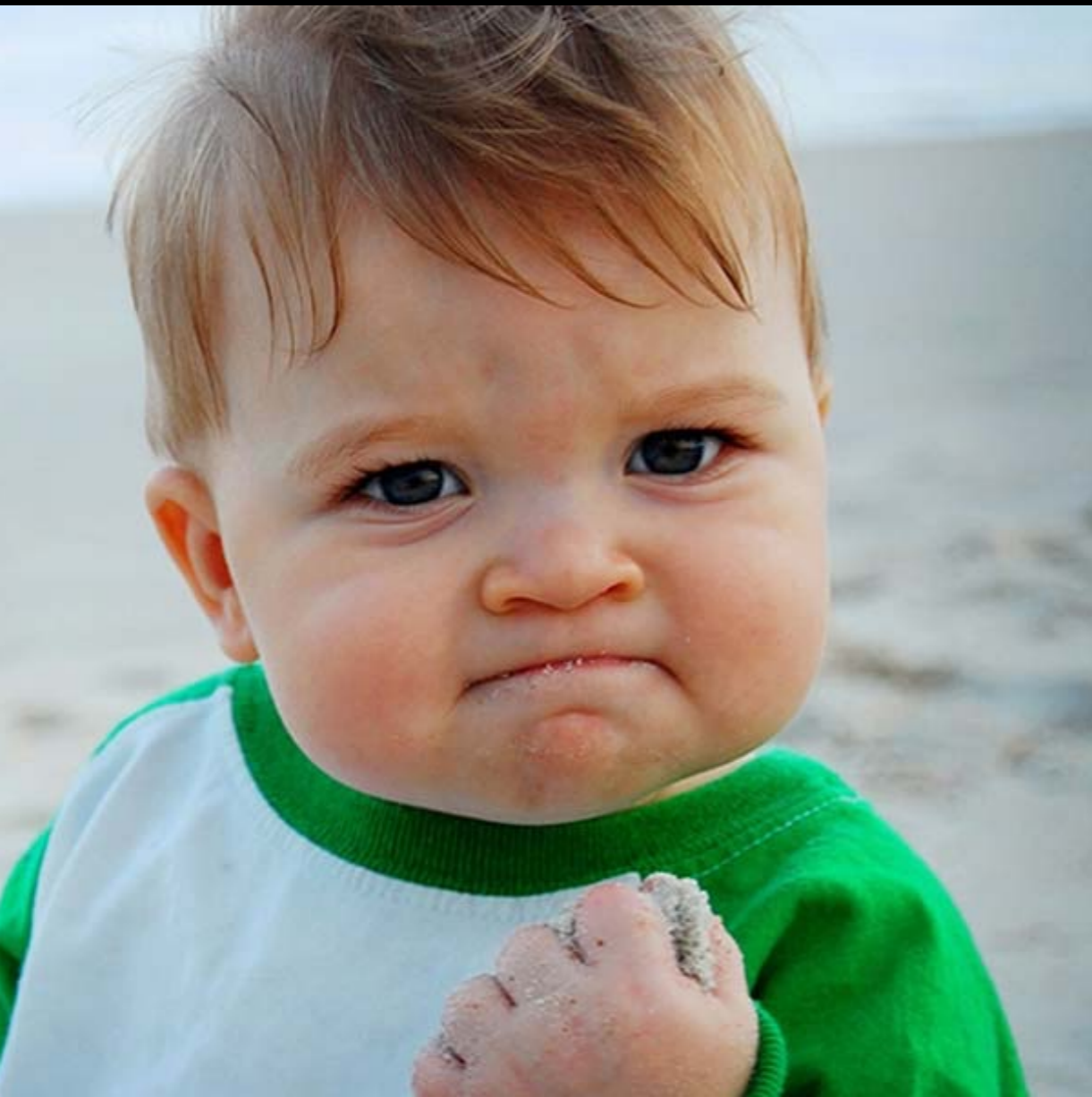
“Hvad er én vane du
gerne vil have / slippe af
med?”





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

Tag handling



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

Mål fremskridtet



Mål fremskridtet

10 vindende væner

Downloade månedsskemaer for hele året på Jon.dk/skema
Få tips til en bedre hverdag - tilmeld dig nyhedsbrevet "Målrettet Mandag" på 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"/>
	<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/eucnordvest

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

I GIVE UP



Små sejre



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
- ↑ ↑ ↑

Opgave: Design dine nye vaner

Design en ny, ønsket vane (mindst 1, max 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?

Succesmakker



Modtag materialer efter foredraget: jon.dk/eucnordvest

- Præsentationen + skema
- ebog "Det Glade Dusin"
- Ugens tip til en bedre hverdag:
"Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify

6-ugers videokursus

~~Normalpris: 790,-~~

I denne tid:

290,-

Brug rabatkoden:
CORONA



Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

Netværk Nordvest, 6. maj 2020
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/eucnordvest