

Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

EUC Nordvest, 21. dec. 2020
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf: jon.dk/mandag

Tag handling



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



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

Bedre hverdag





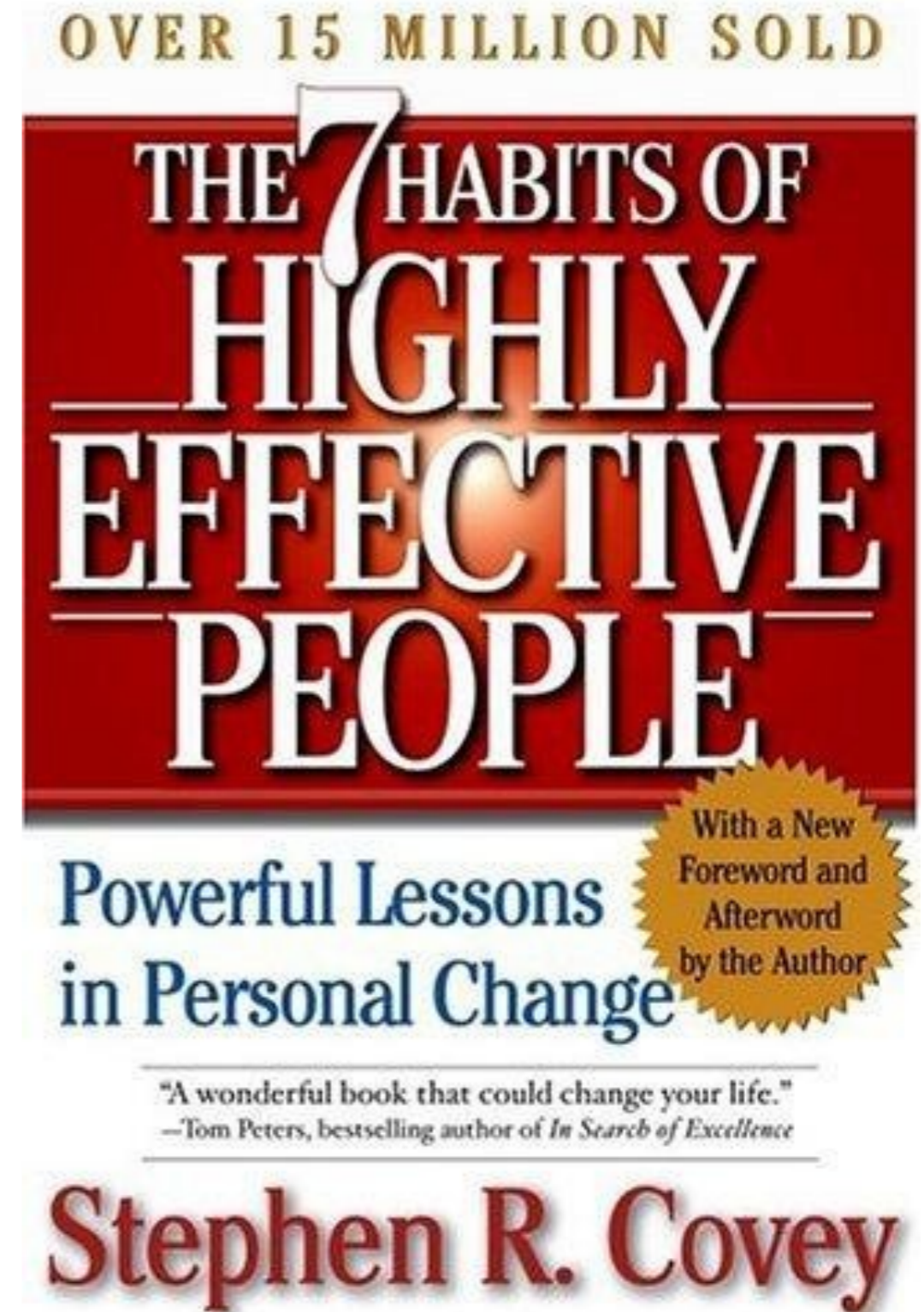
***“Guldet vindes i hverdagen”
- Kasper Hjulmand, tidl. dansk mester med FC Nordsjælland***

Min vej hertil:
Træt af lektier

A close-up, slightly 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. The clock face is light gray with black tick marks and numbers.

TIME
**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**

Har du
gode vaner?



Mandag
23

Tirsdag
24 Skt. Hans dag

Onsdag
25

Torsdag
26

Fredag
27

Lørdag
28

Søndag
29

26	27	28	29	30	31
M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S
23 24 25 26 27 28 29 30	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	1 2 3
JULI					AUGUST

2008
JUNI
Uge 26

Planlægningens problemet

“Ingen plan overlever mødet med fjenden”

Reaktiv: At løbe efter andres behov



Nomadetiden



Læringen:

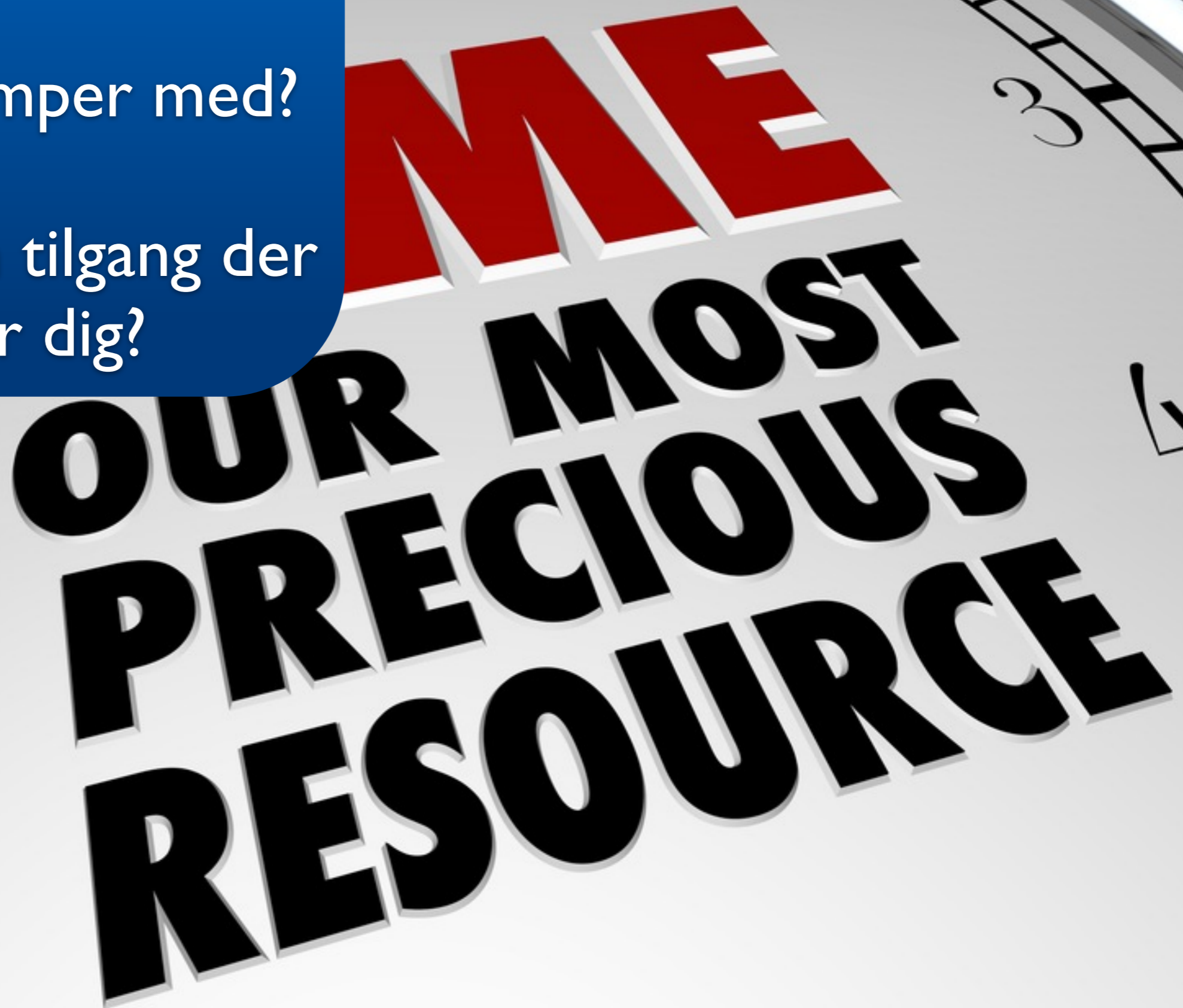
- Værdien af det nære.
- Den gode hverdag kan designes.



Personlig effektivitet:

En ting du kæmper med?

Et værktøj / en tilgang der
virker for dig?

A close-up, angled view of a clock face. The clock is white with black numbers and hands. The words "OUR MOST PRECIOUS RESOURCE" are printed in large, bold, black, sans-serif capital letters across the center of the clock face. The word "TIME" is printed in large, bold, red, sans-serif capital letters above it. The clock face is slightly curved, and the numbers 1, 2, 3, 4, and 8 are visible. The background is a light gray color.

**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**

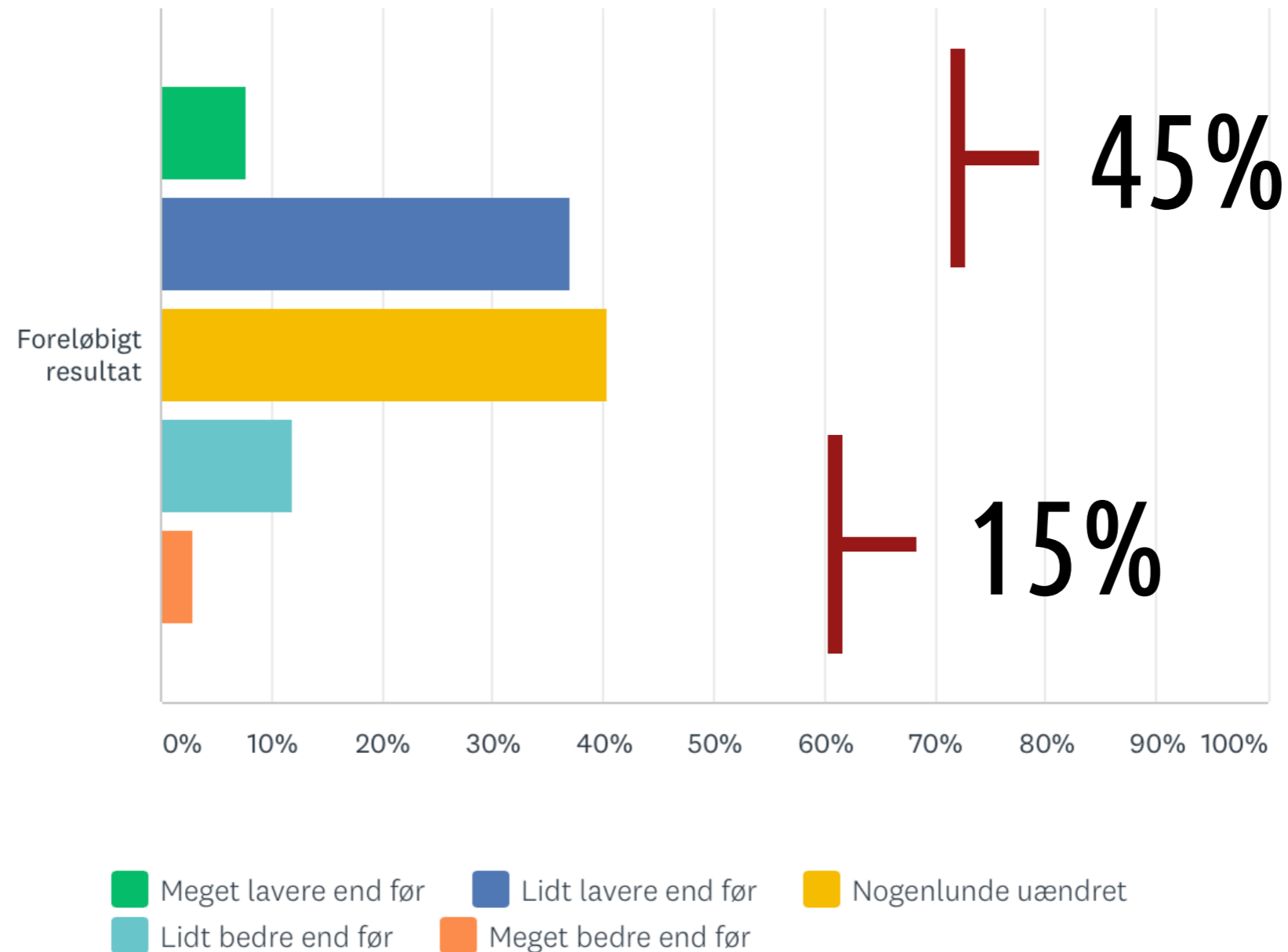
TIME

Fundamentet:

Arbejdsglæde

Hvordan vurderer du din arbejdsglæde er påvirket under Corona-pandemien?

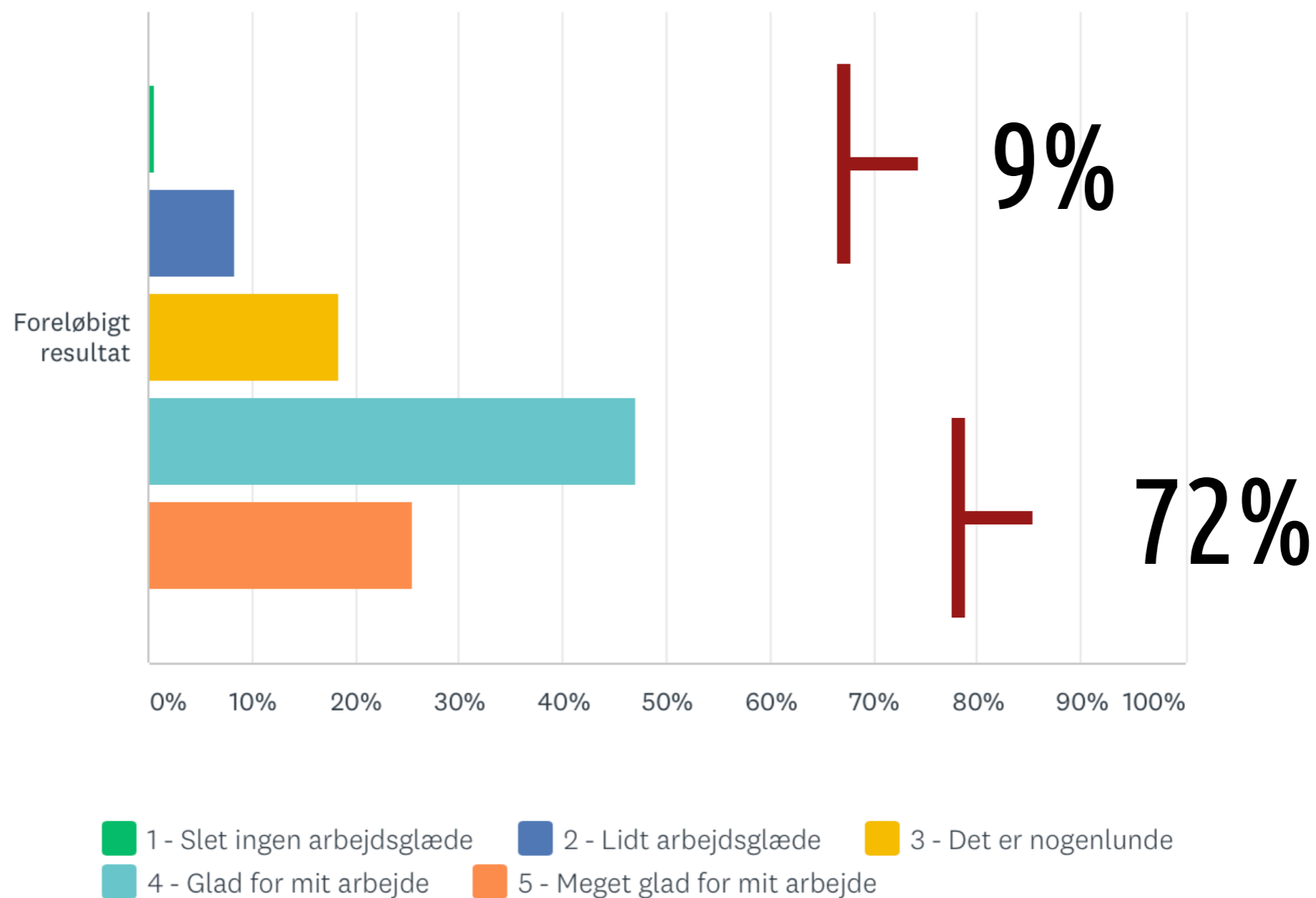
Besvaret: 561 Sprunget over: 2



Bidrag til undersøgelsen:
jon.dk/tal

Hvor meget arbejdsglæde har du i dit nuværende arbejde, fra 1 til 5?

Besvaret: 562 Sprunget over: 1



Bidrag til undersøgelsen:
jon.dk/tal

“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

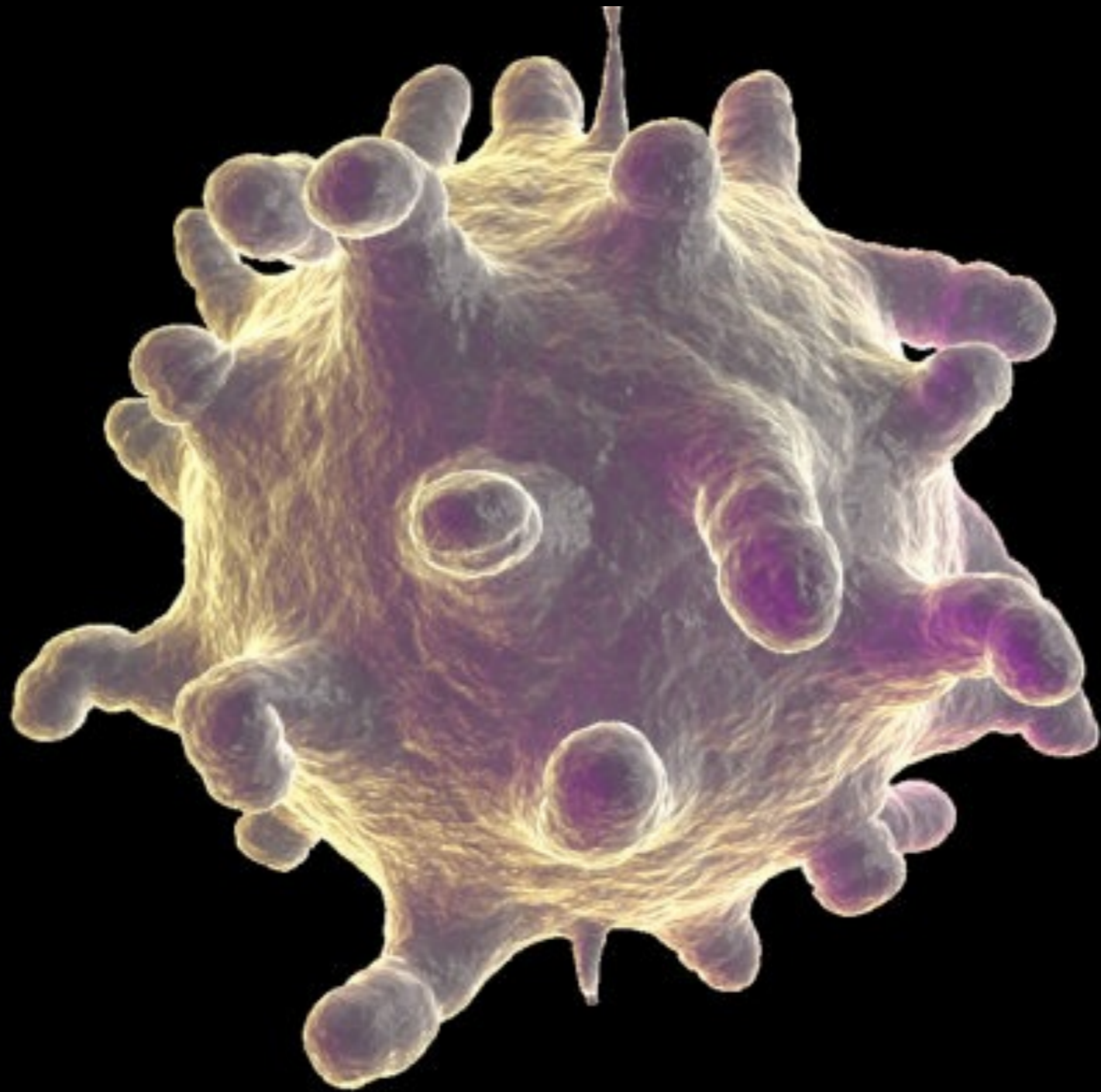
Indlæring



36.8°C



OMRON



Produktivitet:

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



Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



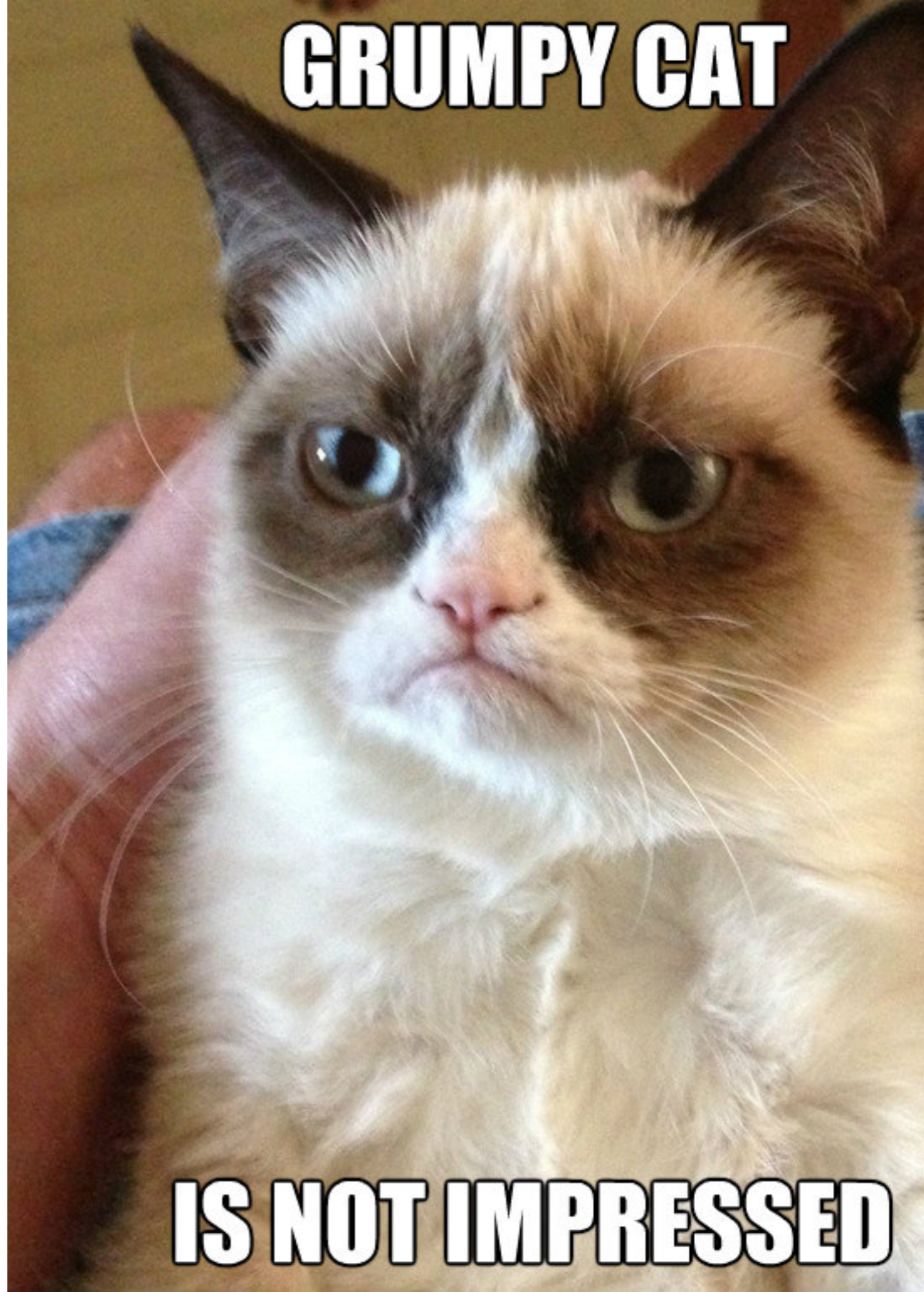
Tænk på en god
oplevelse på
jobbet

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Ikke tid nok til opgaverne
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til nærmeste leder

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 is slightly tilted to follow the curve of the clock face.

TIME

**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**



Hovedproblemet:

Fokus og energi

Spørgsmål:

Hvor meget arbejde
findes der?

BETROET MEDARBEJDER

1952-2012

TILLOD SIG AT SMUTTE

INDEN ARBEJDET VAR GJORT

www.tombstonebuilder.com

Der er for meget arbejde

#1



#2

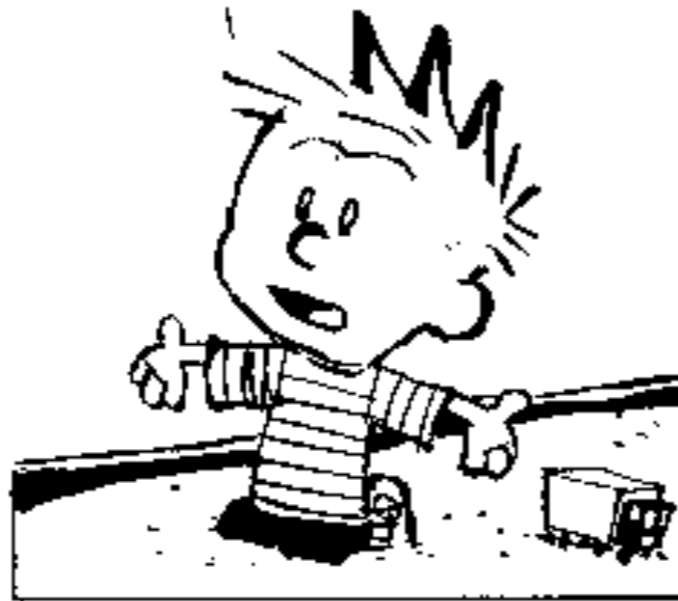
Det er muligt at have
arbejdsglæde, selvom der
er for meget arbejde



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 figures are shown working on large, yellow, blocky letters. Some figures are standing on top of the letters, while others are on the ground. There are various office supplies like papers, a printer, and a computer monitor scattered around. The overall scene conveys a sense of frantic, busy activity.

**PSEUDO
ARBEJDE**

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

Den næste
bog du bør
læse

Parkinsons Lov

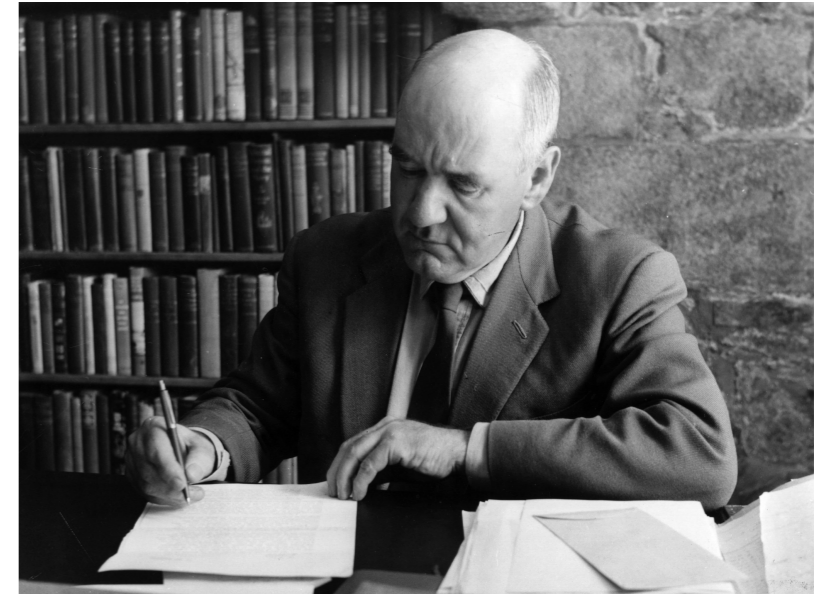


Taktisk brug af deadlines

Radikalt: Spring opgaver over



Begrænset tid på opgaven



App: Pomodoro

Til PC: Tomighty



*Instruktioner:
"Pomodoro Technique"*



INTERNATIONAL BESTSELLER
MORE THAN 1.5 MILLION COPIES SOLD

EAT THAT FROG!

21 GREAT WAYS TO
STOP PROCRASTINATING
AND GET MORE DONE IN LESS TIME



Second
Edition

BRIAN TRACY

#4

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



HASTER

HASTER IKKE

1

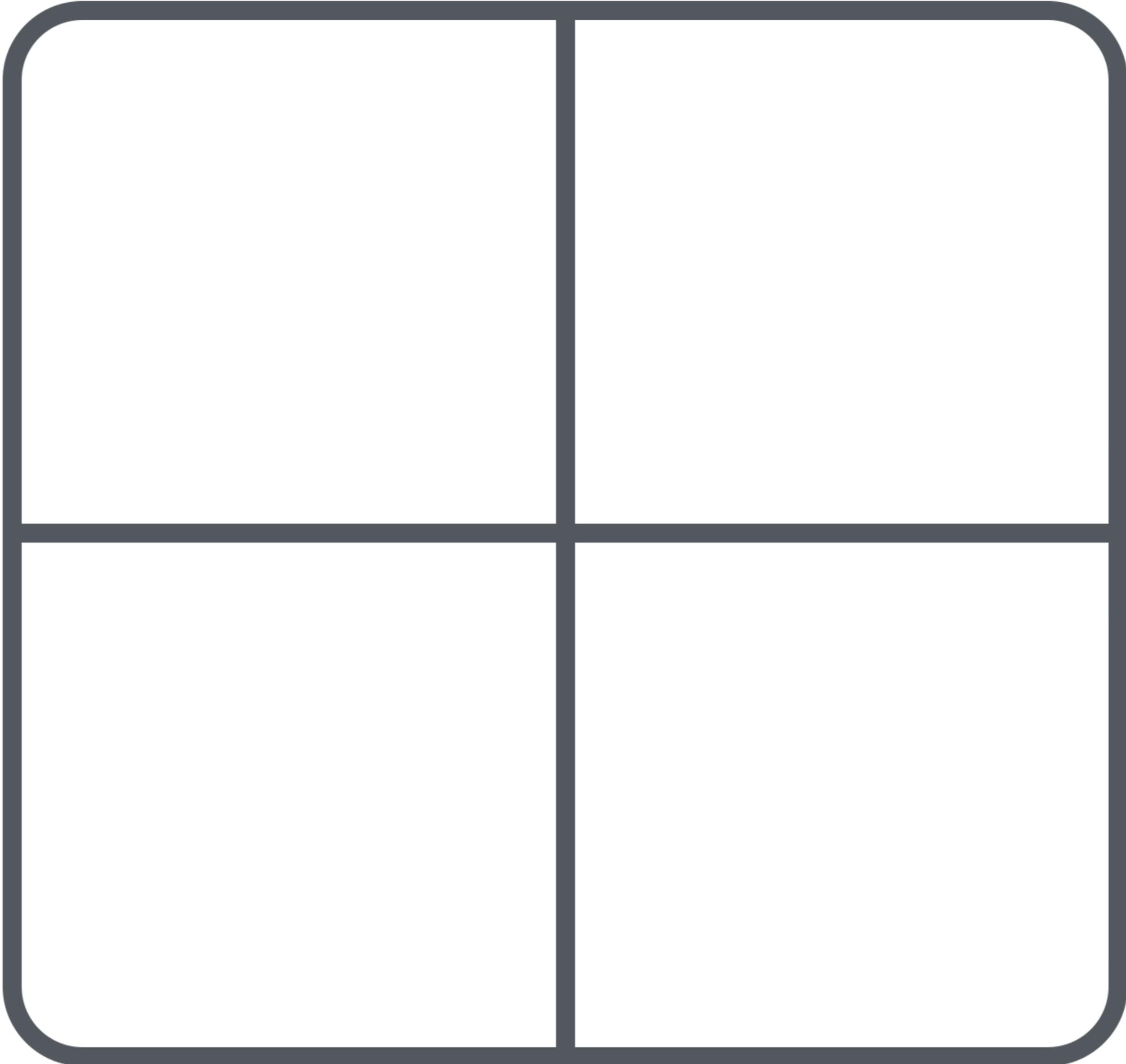
2

VIGTIGT

IKKE VIGTIGT

3

4



HASTER

HASTER IKKE

1

2

VIGTIGT

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

IKKE VIGTIGT

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

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



Morgenritualet



www.cubidecoffee.com

Mål det du når



Fremdrift

I GIVE UP



Fælles succesbog



PRIME TIME

#5

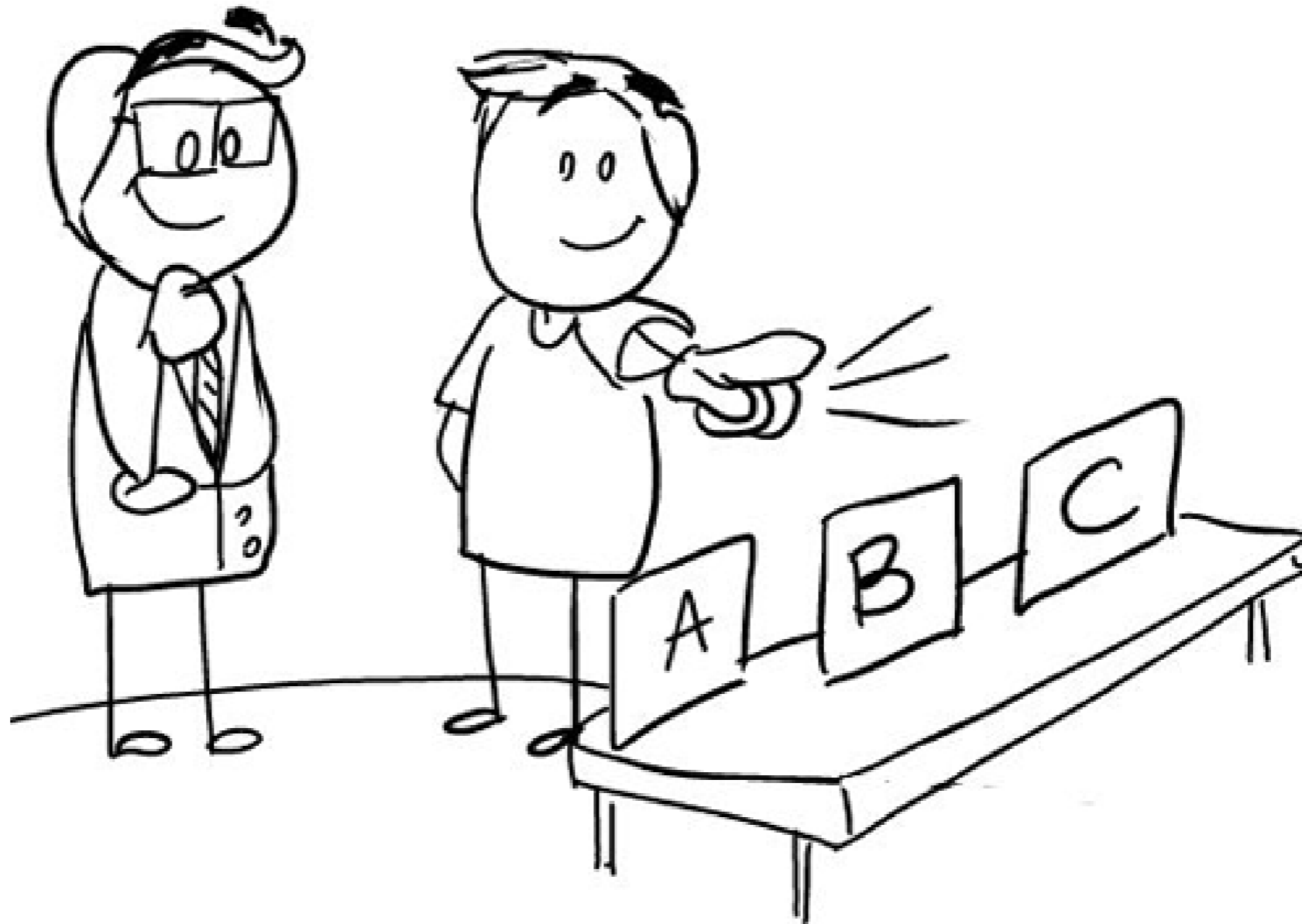
Google-effekten:

Vi kan ikke huske ting vi
ved vi kan fremsøge



Beslutninger er en knap ressource

#6

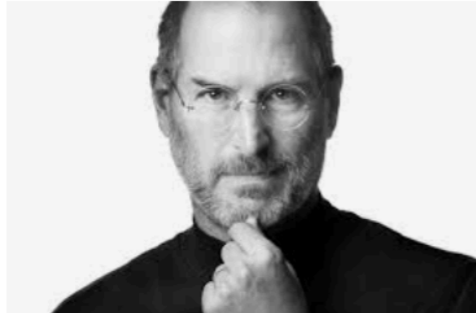




isaacson biography walter isaacson ashton kutcher advice wikipedia success tim cook job application entrepreneur lisa brennan daughter truly rotten auction life steve



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



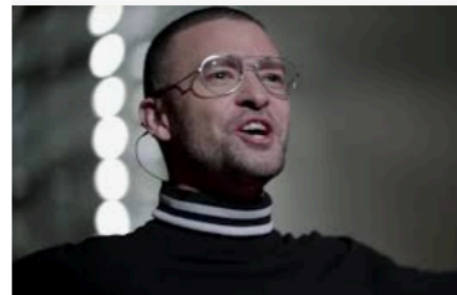
The S indepe



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



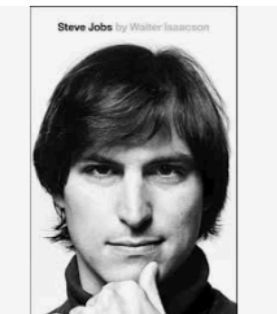
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab... recode.net



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



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



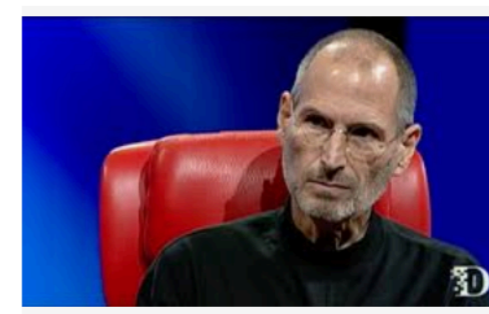
Steve Jobs of Walter Isaac... saxo.com



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



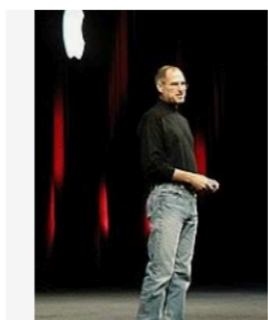
Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu... madametussauds.com



Steve Jobs entrepreneur.com



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



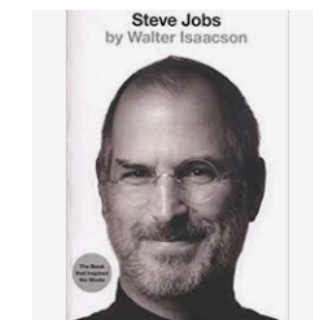
Steve Jobs - Wikipedia en.wikipedia.org



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

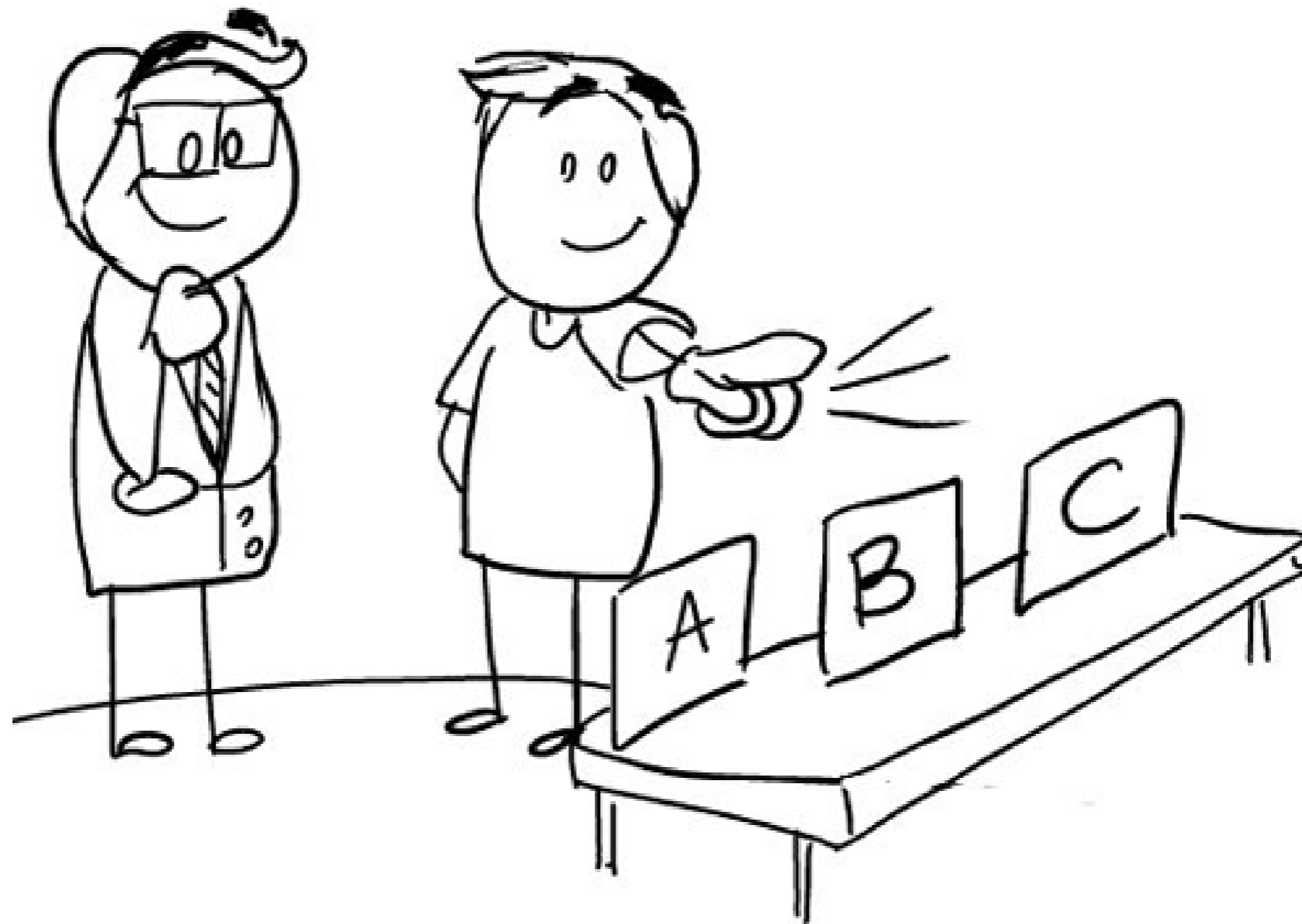


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra... grammarly.com



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

Træf færre beslutninger



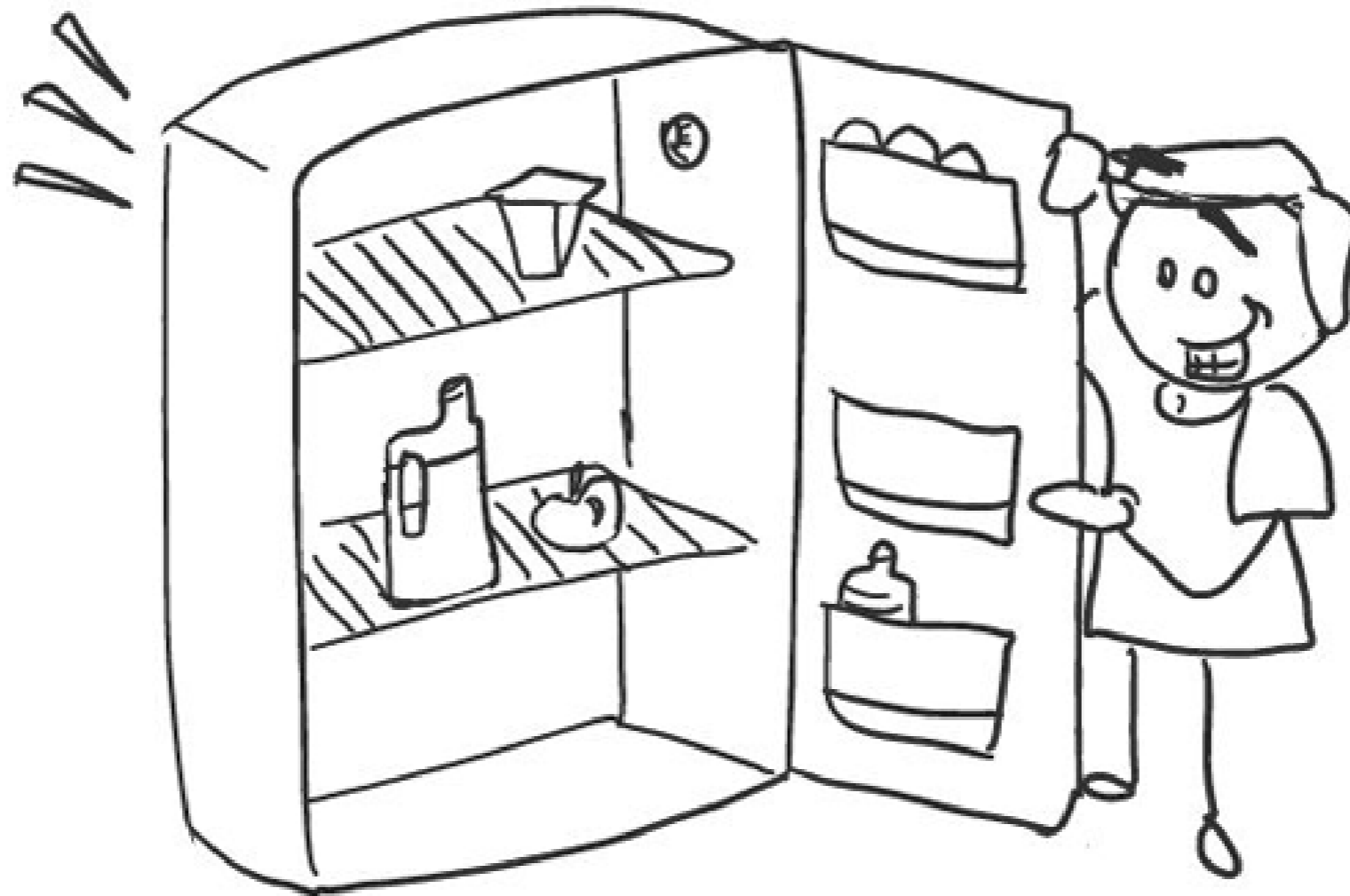
Sammenhold



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#26 Udklædningsdag



Den motiverede elev



Få eleverne med

- Positive relationer
- Tro på egne evner
- Anerkendelse
- Vær en inspiration / rollemodel
- Mål og positive forventninger

Strategi: Optimisme



**BEST TIME
EVER TO GET
BRACES!**



Smile at the World
ORTHODONTICS

SmileAtTheWorld.com



LAMAR

Succesrunden / Hvad gik godt?



Tag handling



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