Øg din personlige effektivitet

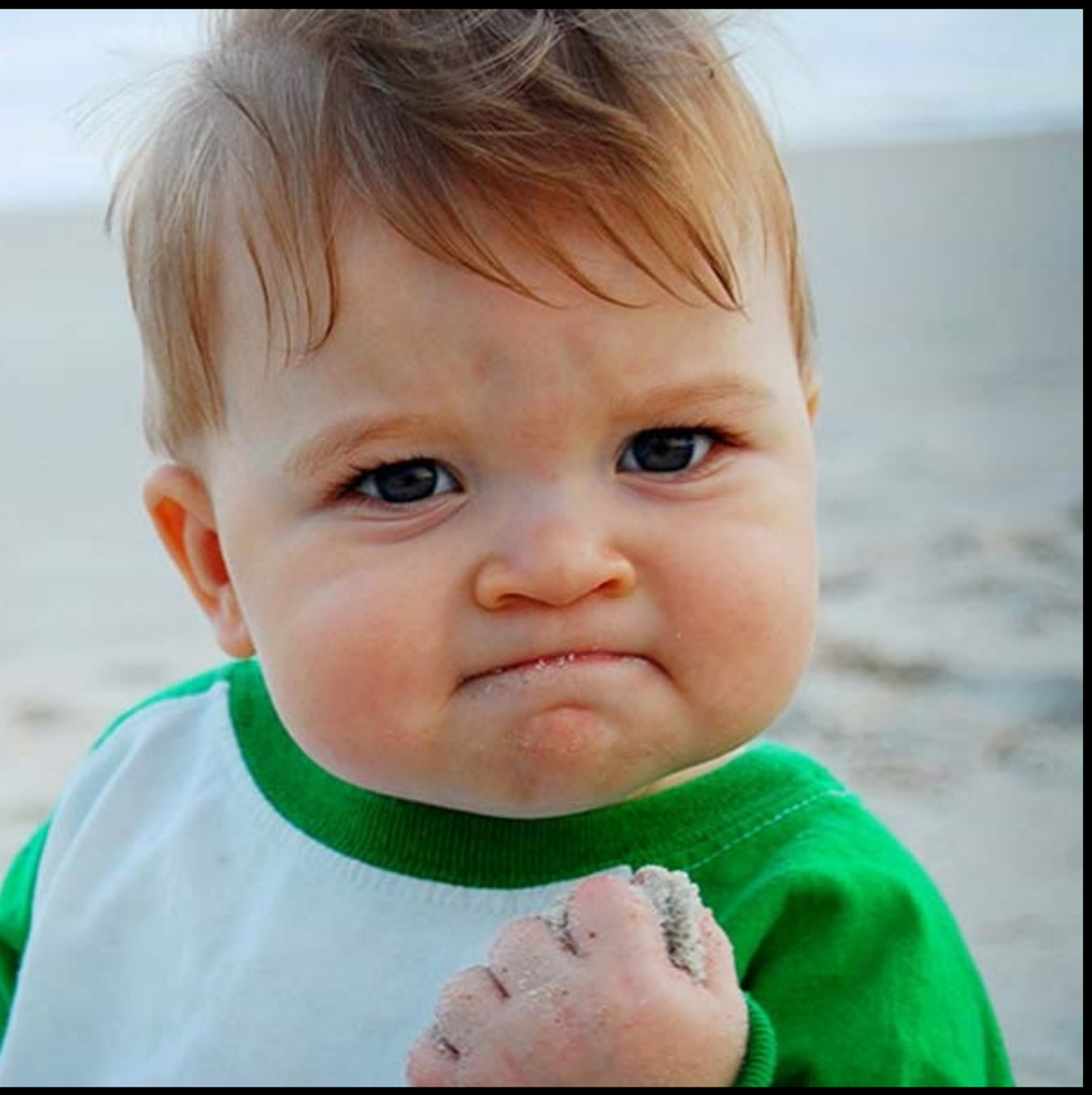
- og bevar arbejdsglæden

Vandmiljø Randers, 1. november 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/randers

Tag handling



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

Succesmakker

Del med makkeren

- Hvad slås jeg med…?
- Hvad er mine ønskede vaneændringer?
- Hvad vil jeg gerne at du holder mig op på?
- Hvor kan vi hjælpe hinanden?

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/randers

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”

- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

Links til:

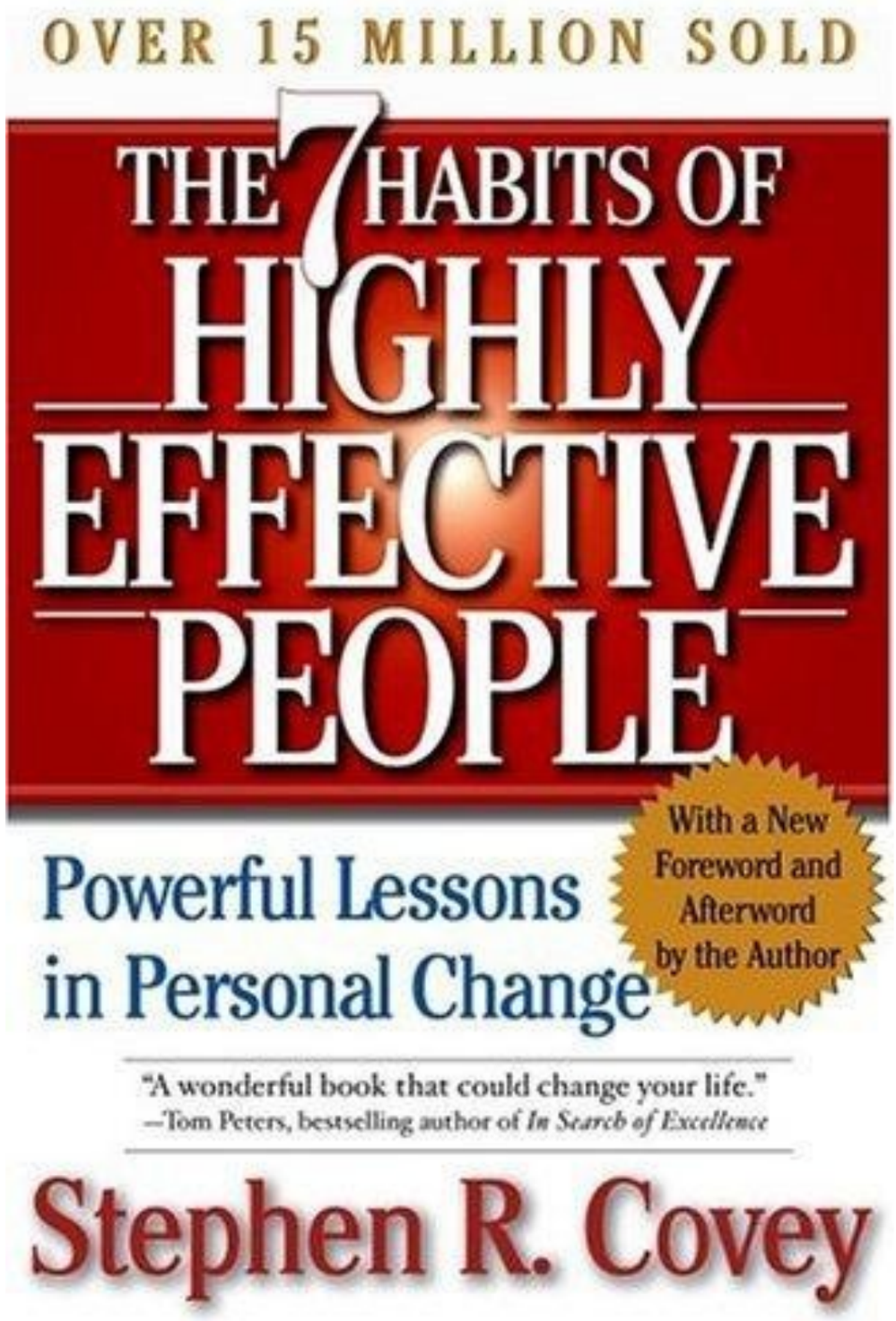
- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

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

“Et bedre sted at være er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

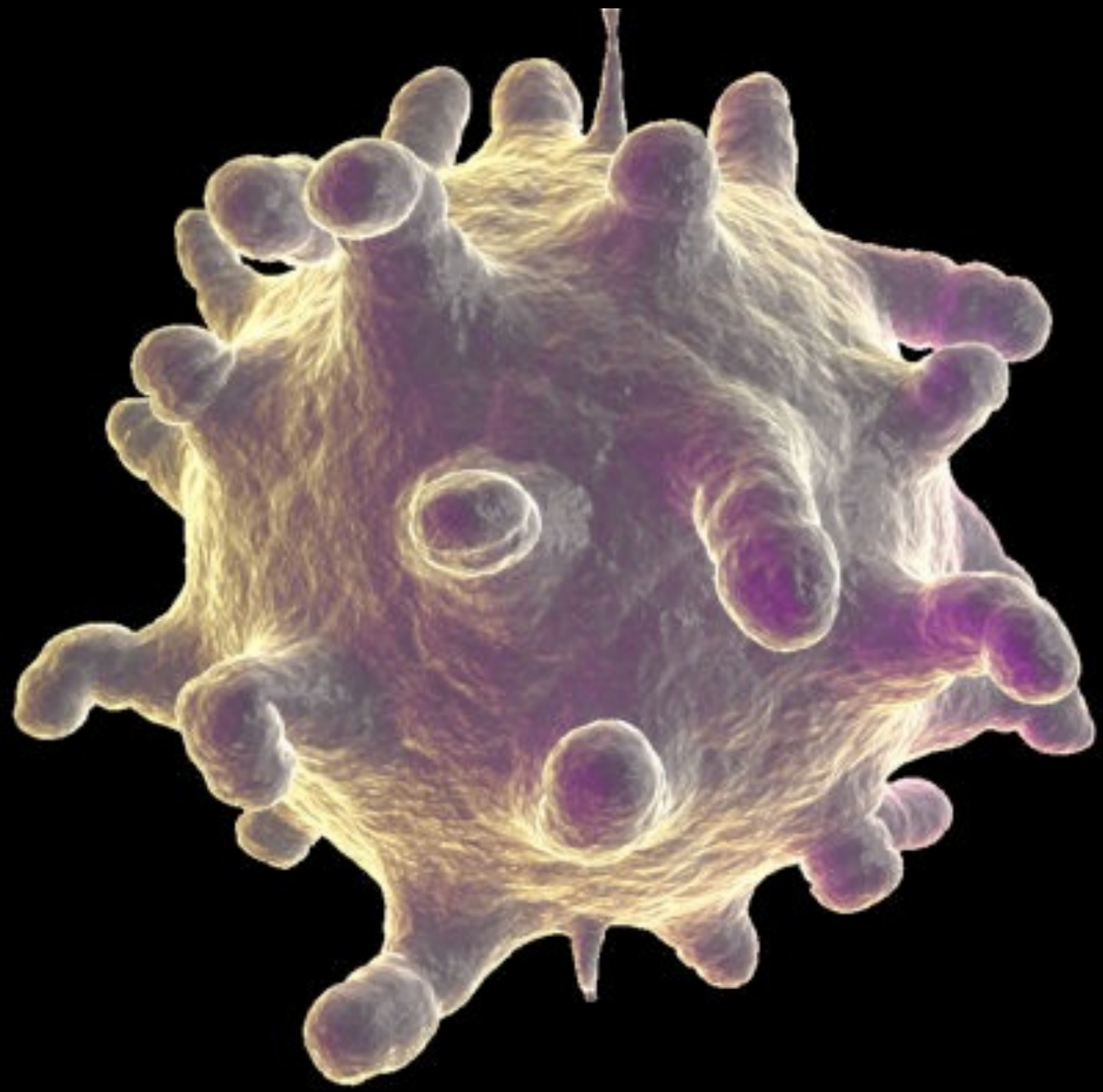
Kreativitet

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

Kilderne til arbejdsglæde

Refleksion

Tænk på en god oplevelse på jobbet

?

SLUBR
SLUBR
SLUBR
ZZZ

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

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

Faldgruben: “Nu må vi vente og se…”

Forandringer

Modstand

Frygt og usikkerhed

Frygt og usikkerhed

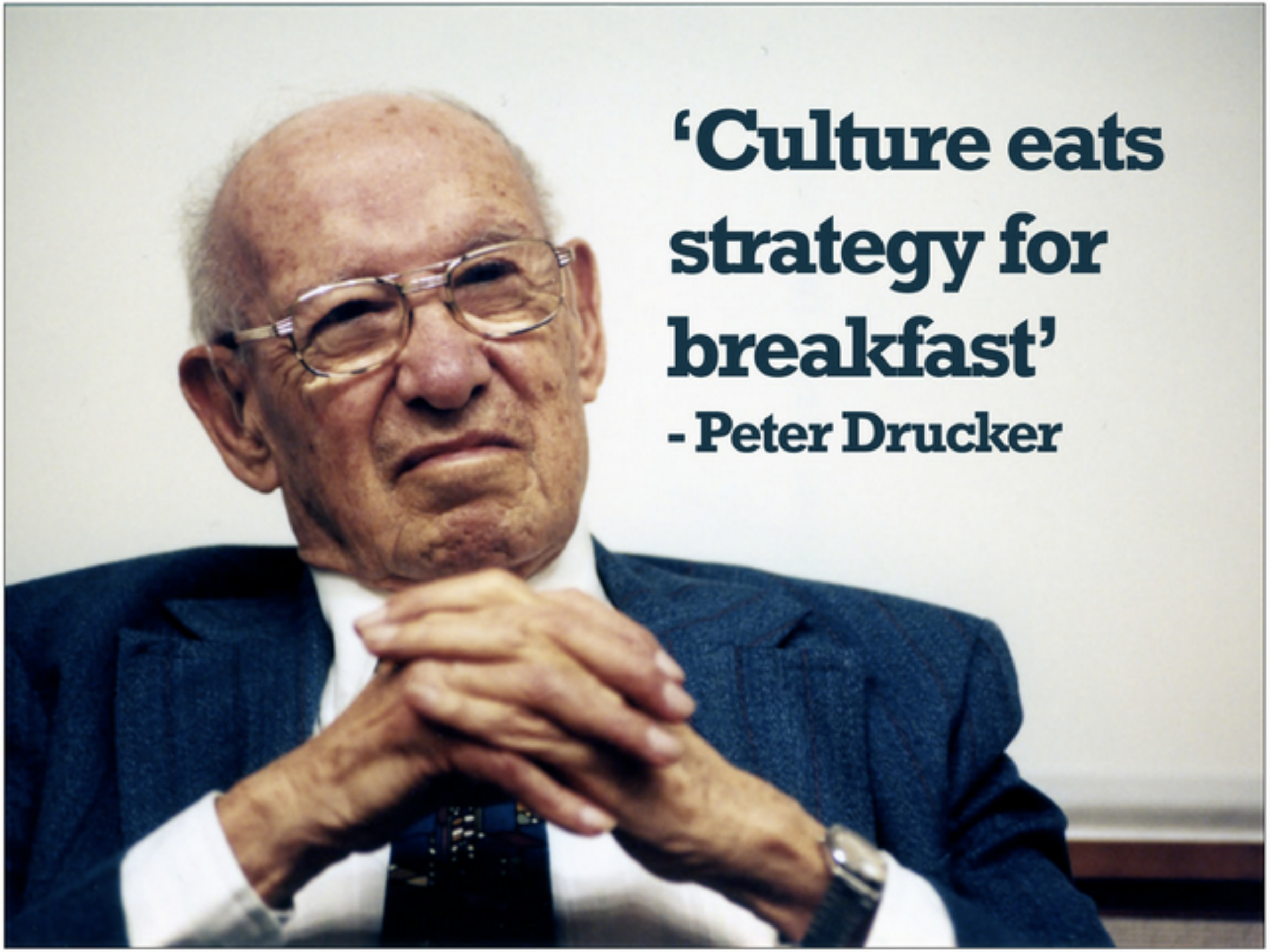
- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

Gør det lettere

"If you want truly to understand something, try to change it"
- Kurt Lewin

Kultur
Struktur
Rutiner

Når man kun ændrer struktur


‘Culture eats strategy for breakfast’
- Peter Drucker

Kultur

- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen (ideelt set)?

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?

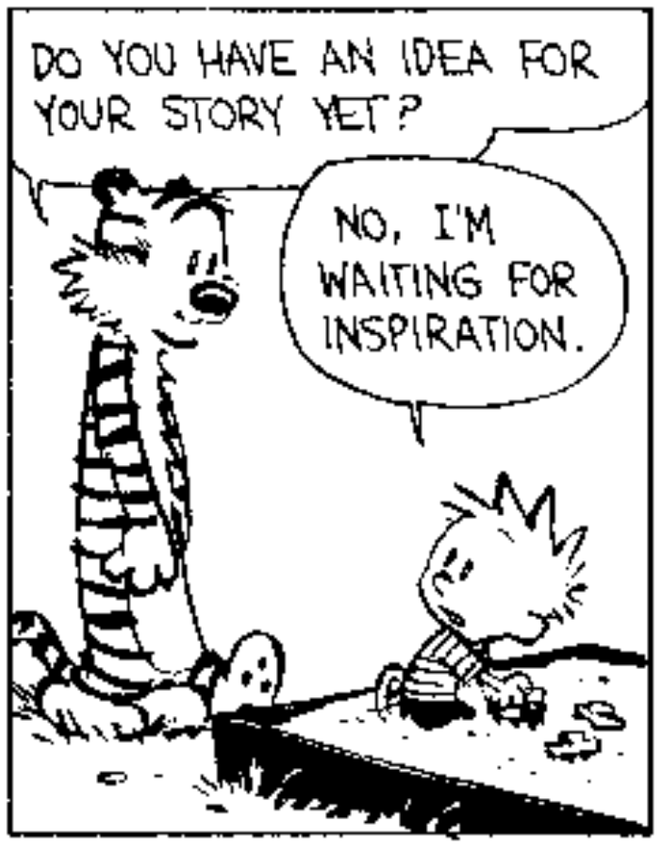
Der er for meget arbejde

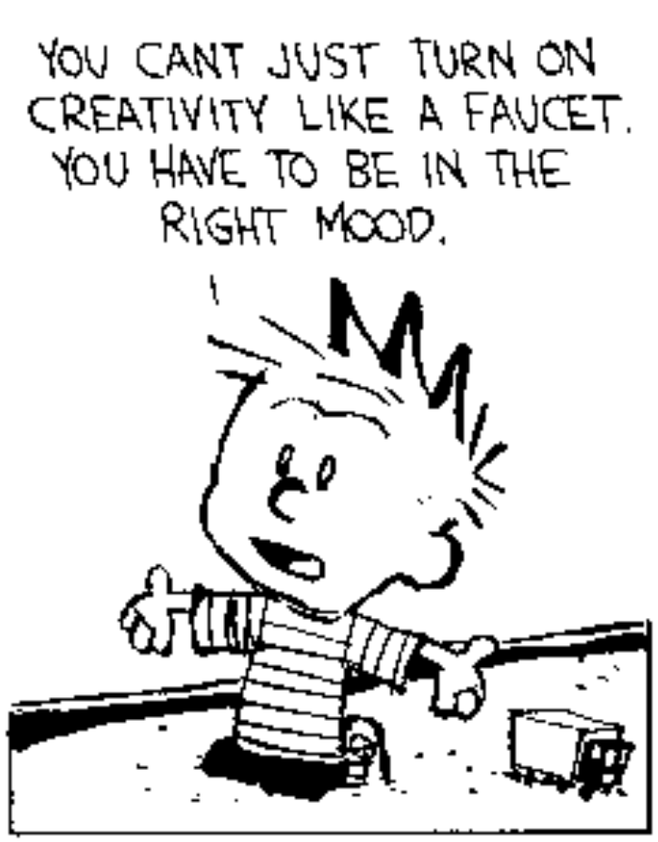
#1

#2

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

Parkinsons Lov





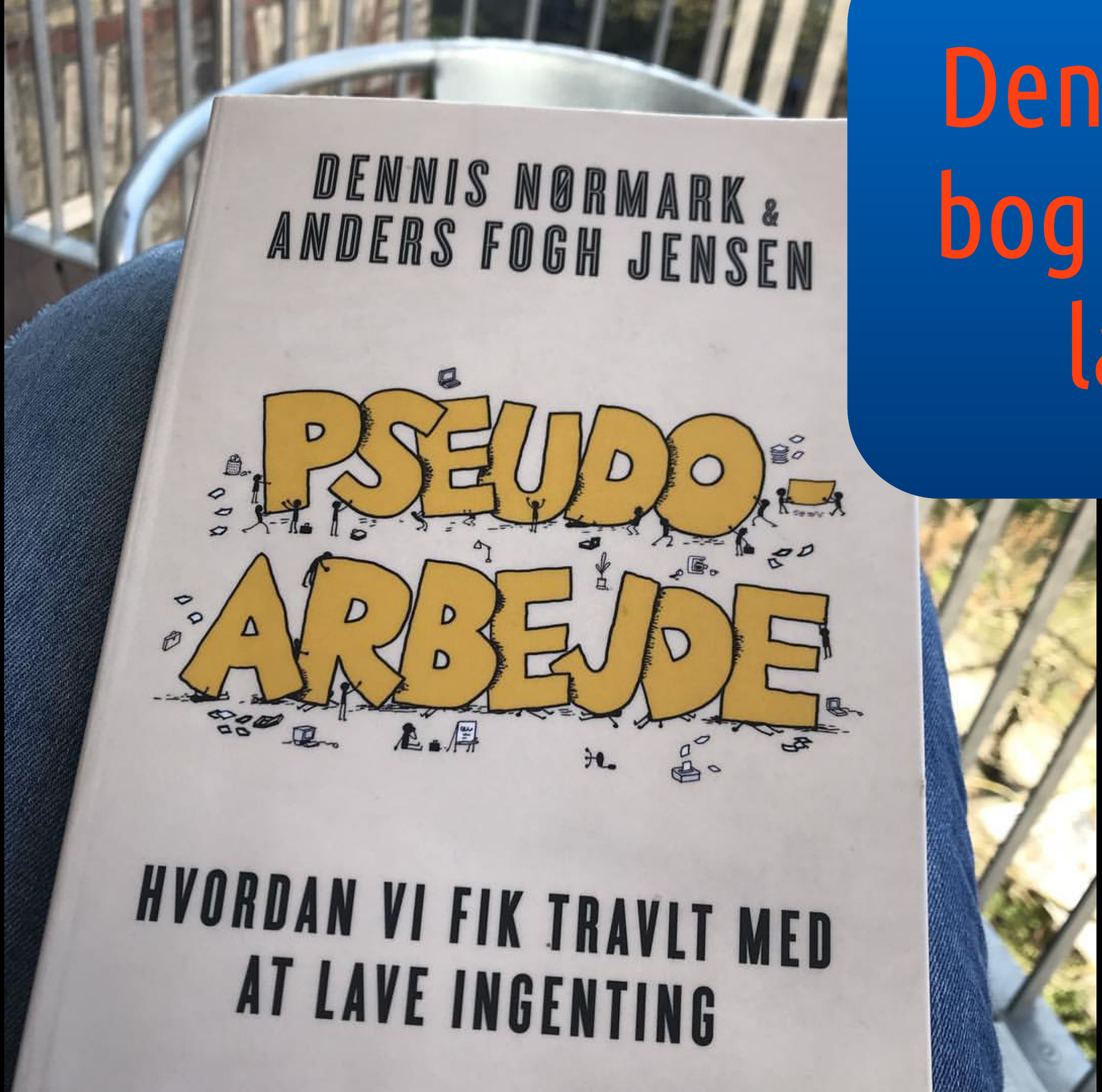
#3

Parkinsons Lov

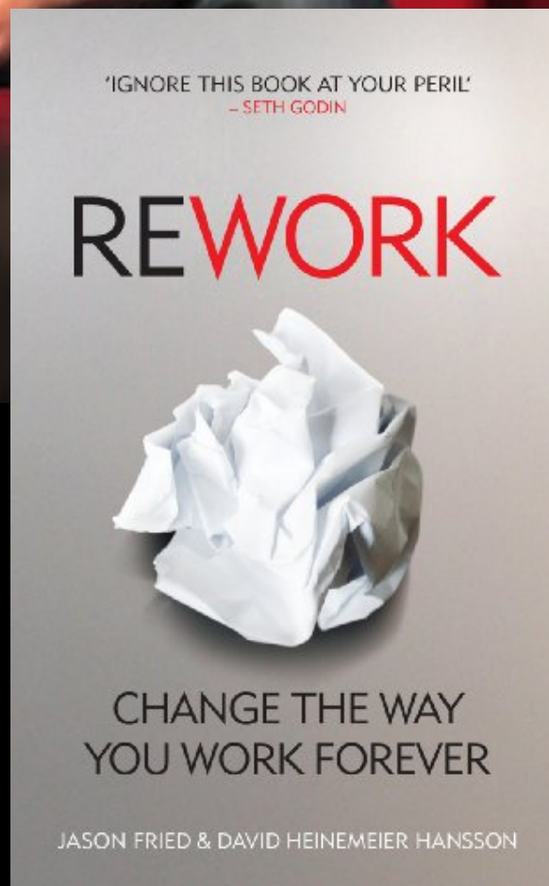
"Arbejde udvider sig således, at det fylder den tid der er til rådighed"

- Cyril Northcote Parkinson, 1955

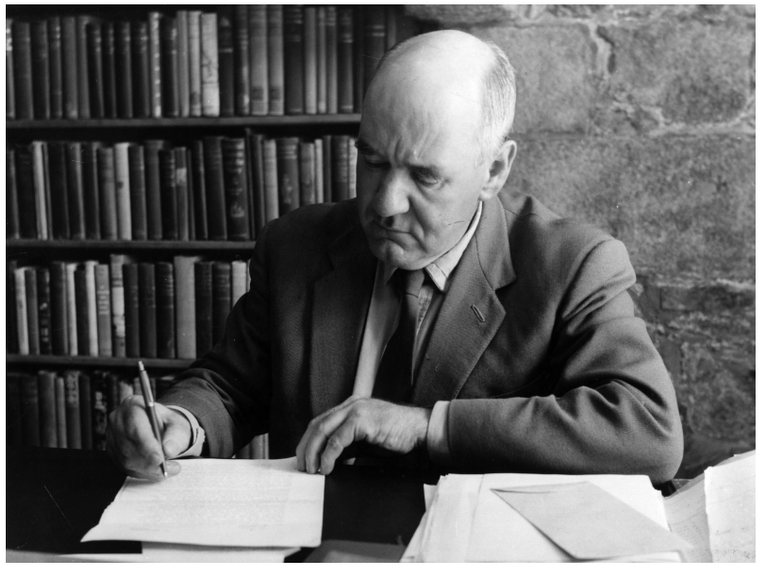
Den næste bog du bør læse



“Møder er gift”



Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines

Begrænset tid på opgaven

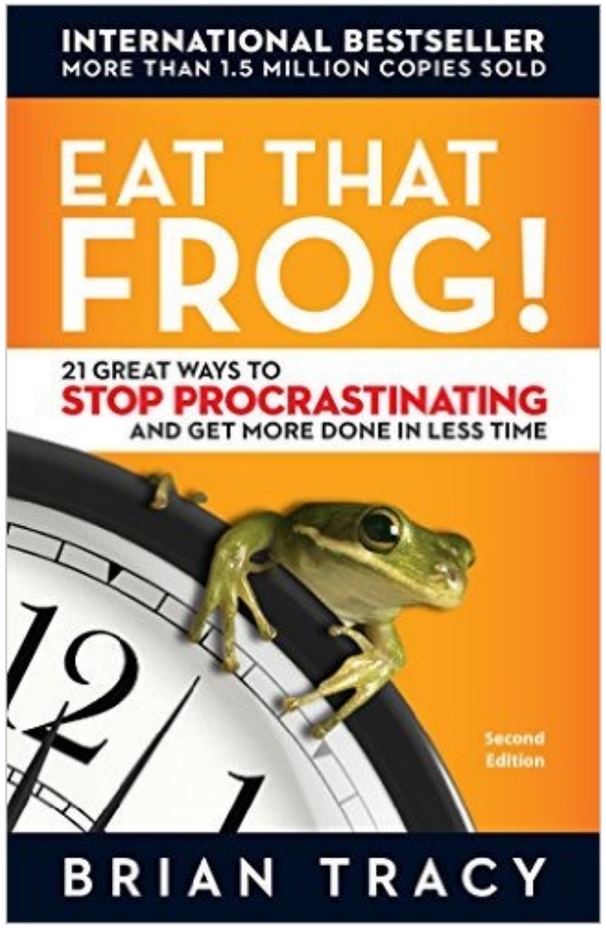
Radikalt: Spring opgaver over

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

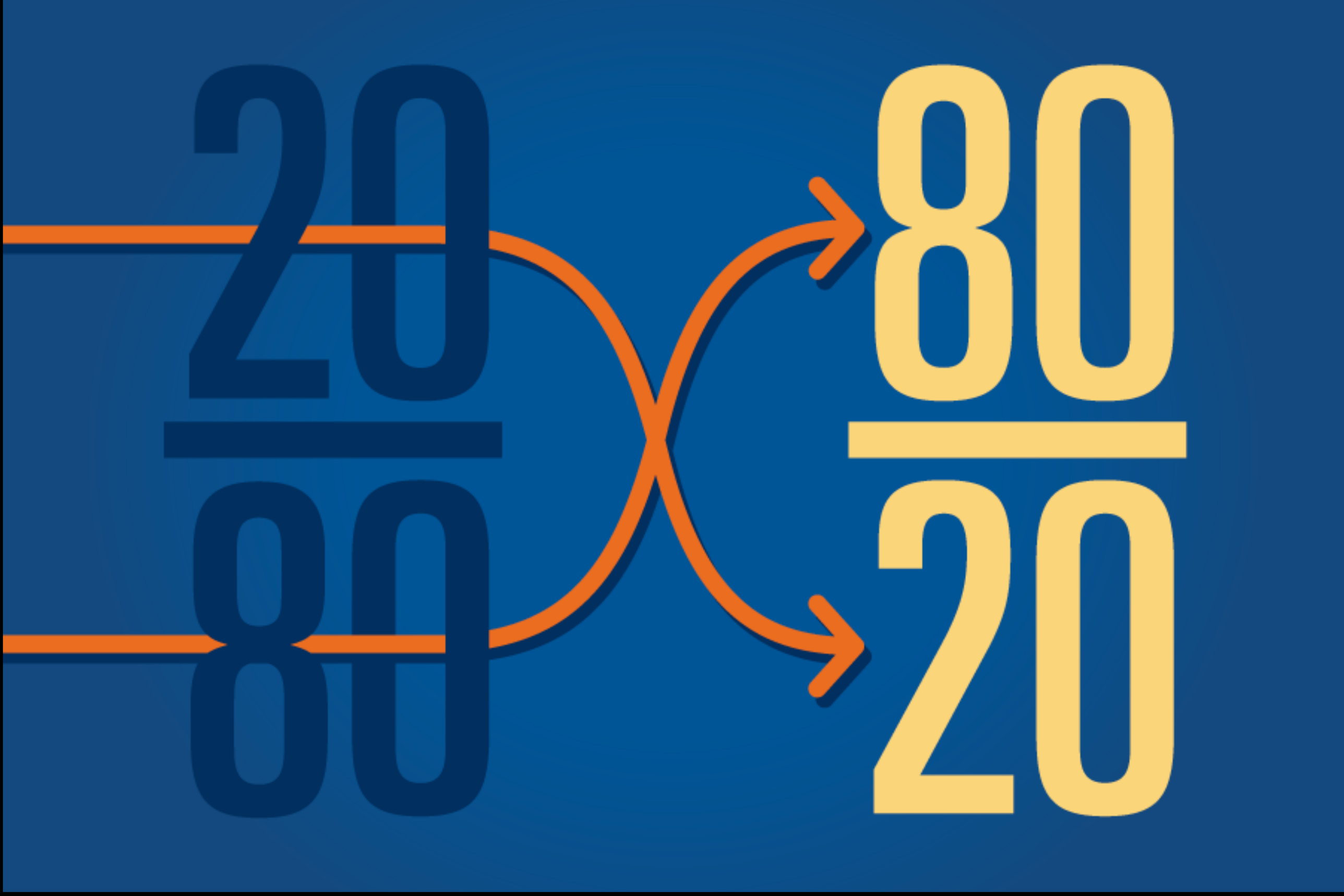
3

4

	HASTER	HASTER IKKE
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

Den sidste bog du behøver læse

#5 Perfekt er det godes fjende


20
80
80
20

Mål: Fokus på det essentielle

Med makkeren: Kortlæg opgaver

Tag en snak om jeres individuelle opgaver, og tag stilling til:

- **Hvilke opgaver (eller del-opgaver) er de essentielle?**
- **Hvori består resten?**
- **...og er der nogen der faktisk kunne elimineres helt?**

Mål: Fokus på det essentielle

Morgenritualet

Morgenritualet

1

Hvad er én ting som kan have en dramatisk betydning for min dag?

Morgenritualet

1

Hvad er én ting som kan have en dramatisk betydning for min dag?

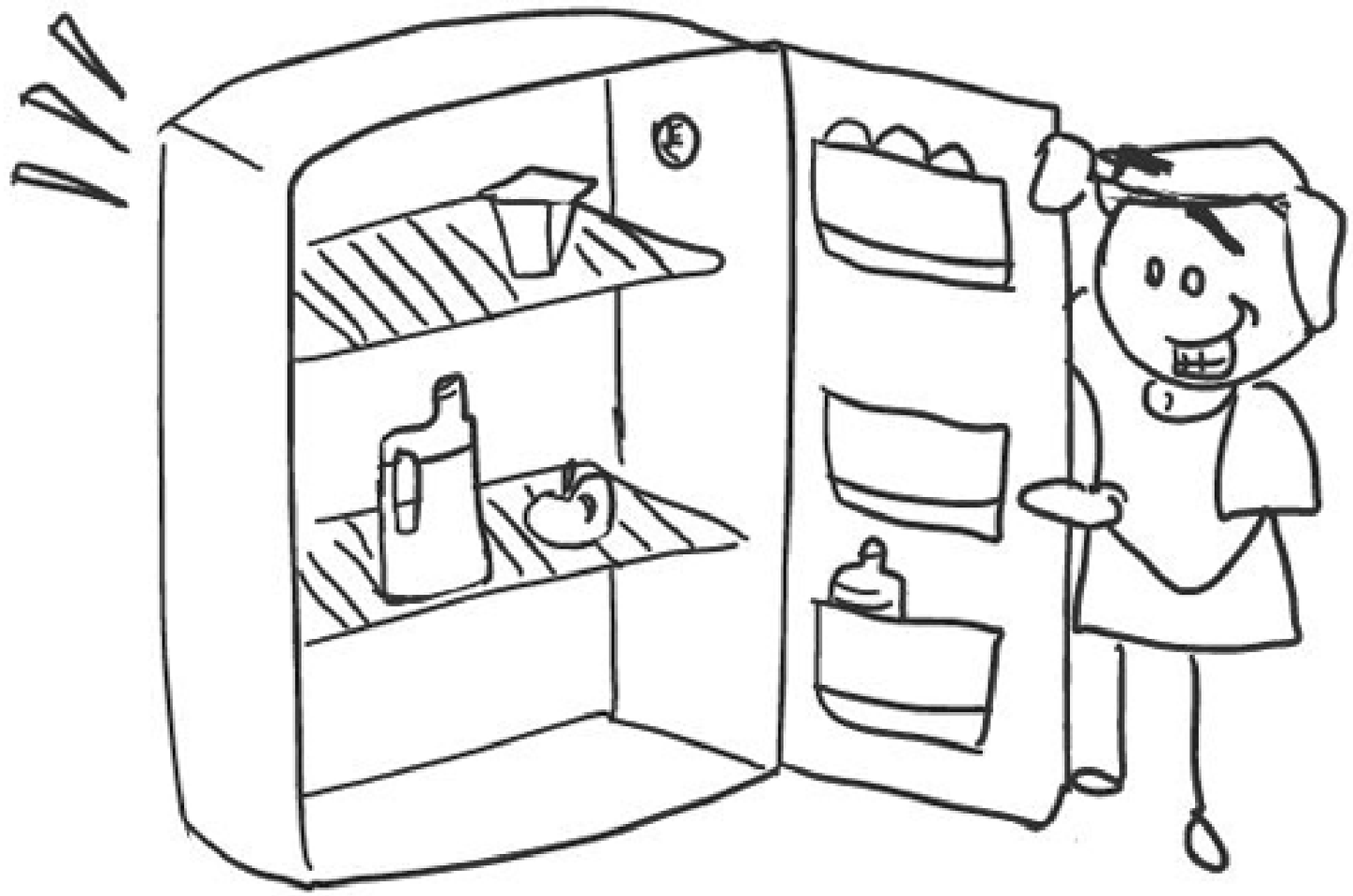
2

Hvad skal jeg lave i dag?

Mål det du når

PRIME TIME

#6 Du vil blive distraheret



Typiske tidsrøvere

- Kolleger der vil sludre
- Du arbejder videre på ting som er "godt nok" allerede
- Læsestof du ikke skal bruge
- Kunder i butikken som ikke køber
- Teknik der driller
- Langsomme systemer
- Ingen dækning på telefonen
- Uklar ansvarsfordeling
- Surferi på nettet
- Telefon og SMS
- Nogle emails
- For optimistisk syn på hvad du kan nå
- Når du ikke kan finde det du skal bruge
- Transport
- For mange møder
- For lange møder
- For mange deltagere i et møde
- Tid brugt på uvigtige detaljer
- Når du skulle have sagt nej
- At undlade at bede om hjælp i tide
- Bøwl… (kan ligne udfordringer)

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)

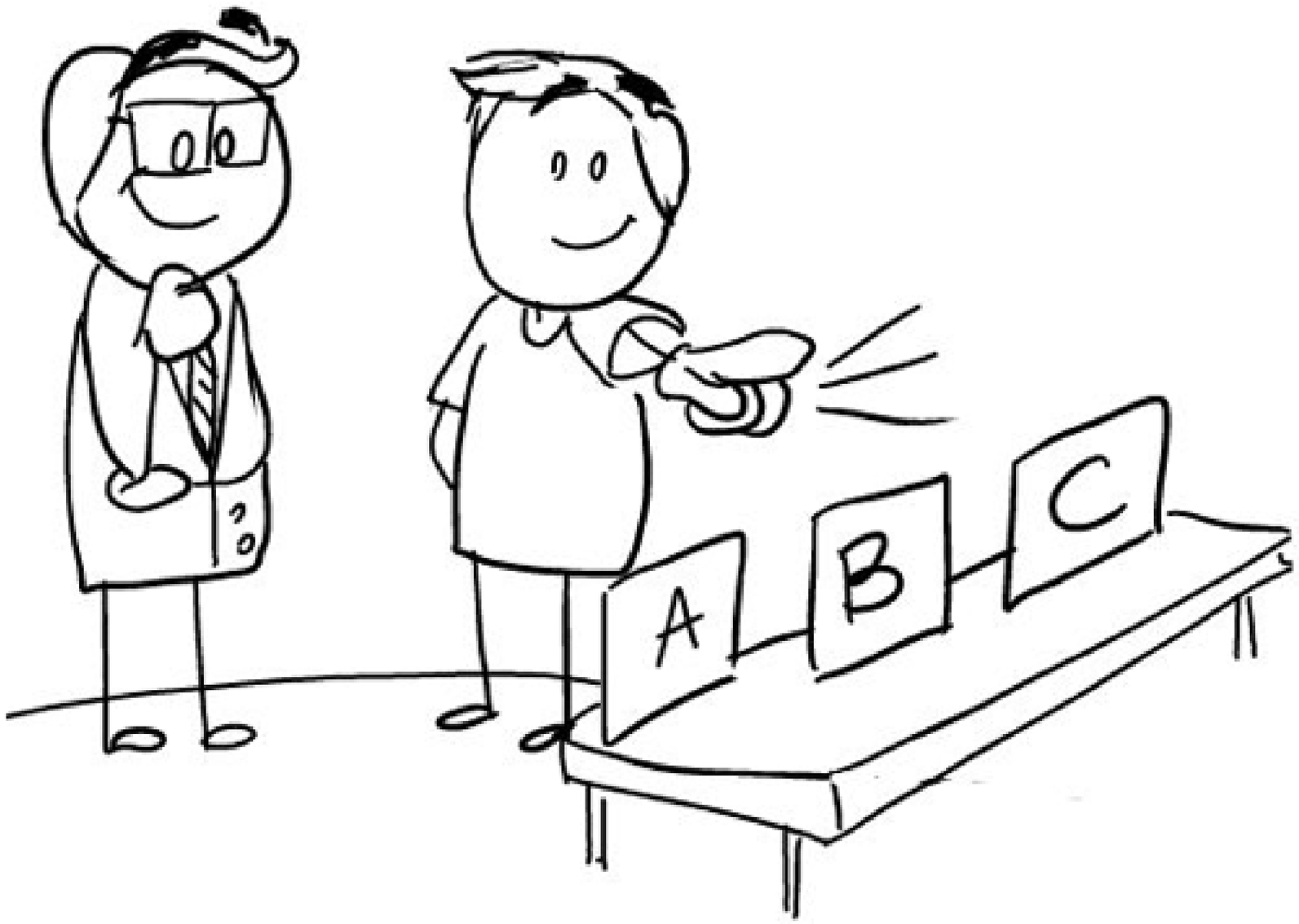
Nøglen: Genfind fokus

#7

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

Beslutninger er en knap ressource

#8



Google

steve jobs

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

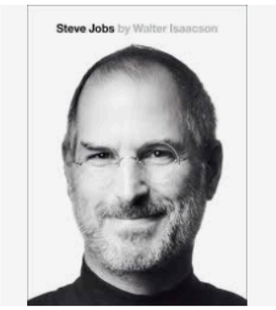
isaacson | biography | walter isaacson | ashton kutcher | advice | wikipedia | success | tim cook | job application | entrepreneur | lisa brennan | daughter | truly rotten | auction | life | stev

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

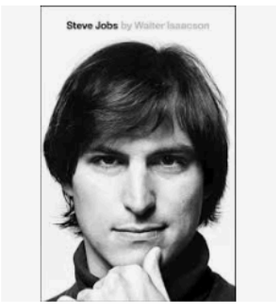
Justin Timberlake is Steve Jobs in 'Filthy' vi…
cnet.com

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

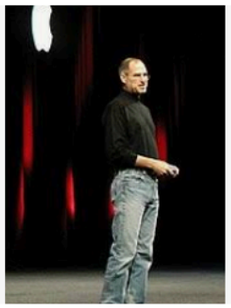
Steve Jobs looks like terrible human i…
uk.businessinsider.com

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

Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu…
madametussauds.com

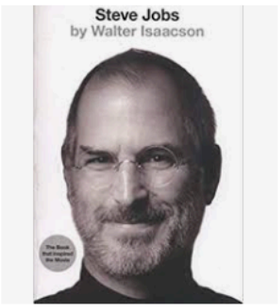
Steve Jobs
entrepreneur.com

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


Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org

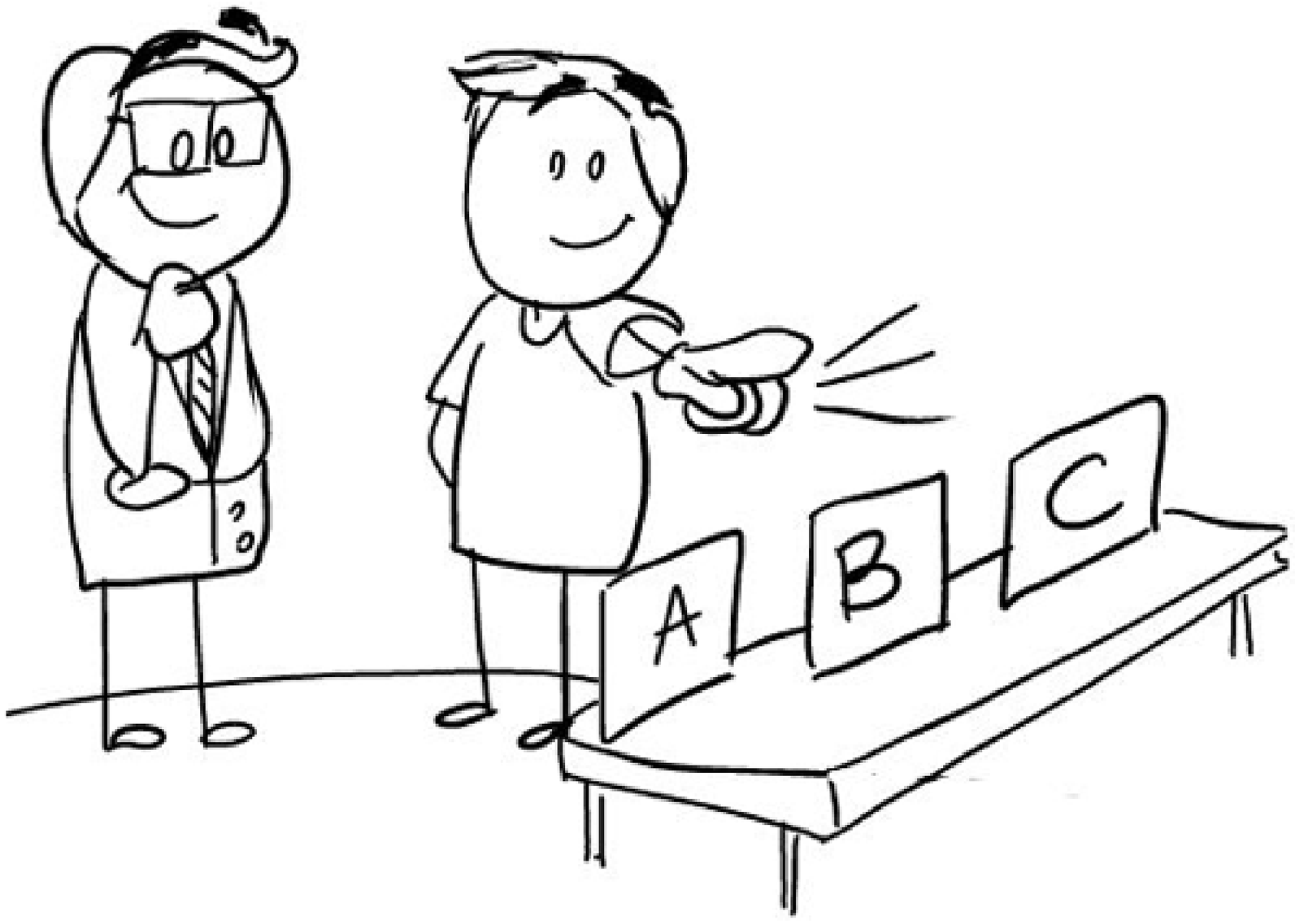
Steve Jobs warned about privacy issues in 2010…
money.cnn.com

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



Steve Jobs: The Exclusive …
amazon.co.uk

Træf færre beslutninger



Vaneændring

Den svære vaneændring

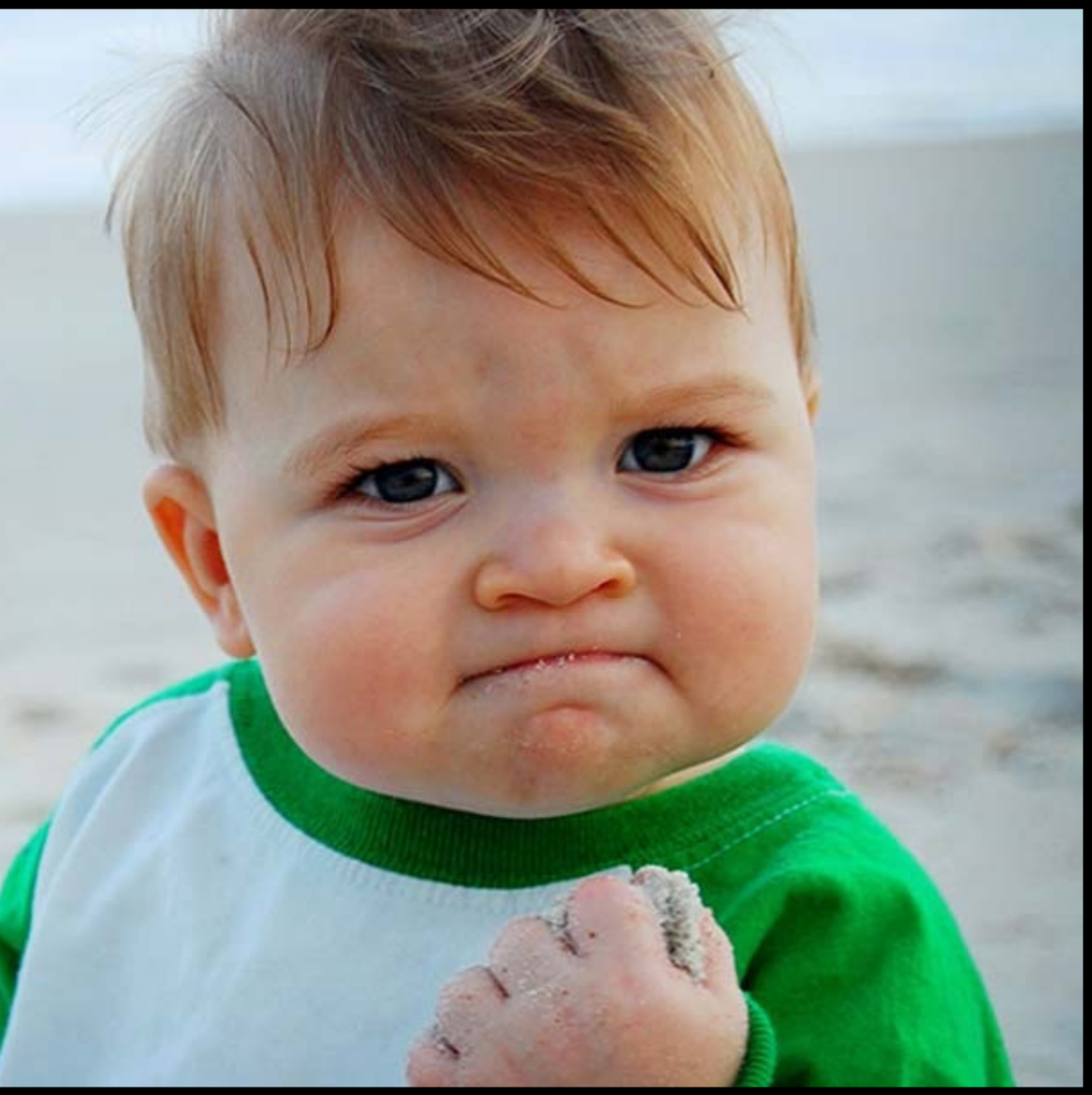
20 sekunders-reglen

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

"Guldet vindes i hverdagen"
- Kasper Hjulmand, tidl. dansk mester med FC Nordsjælland

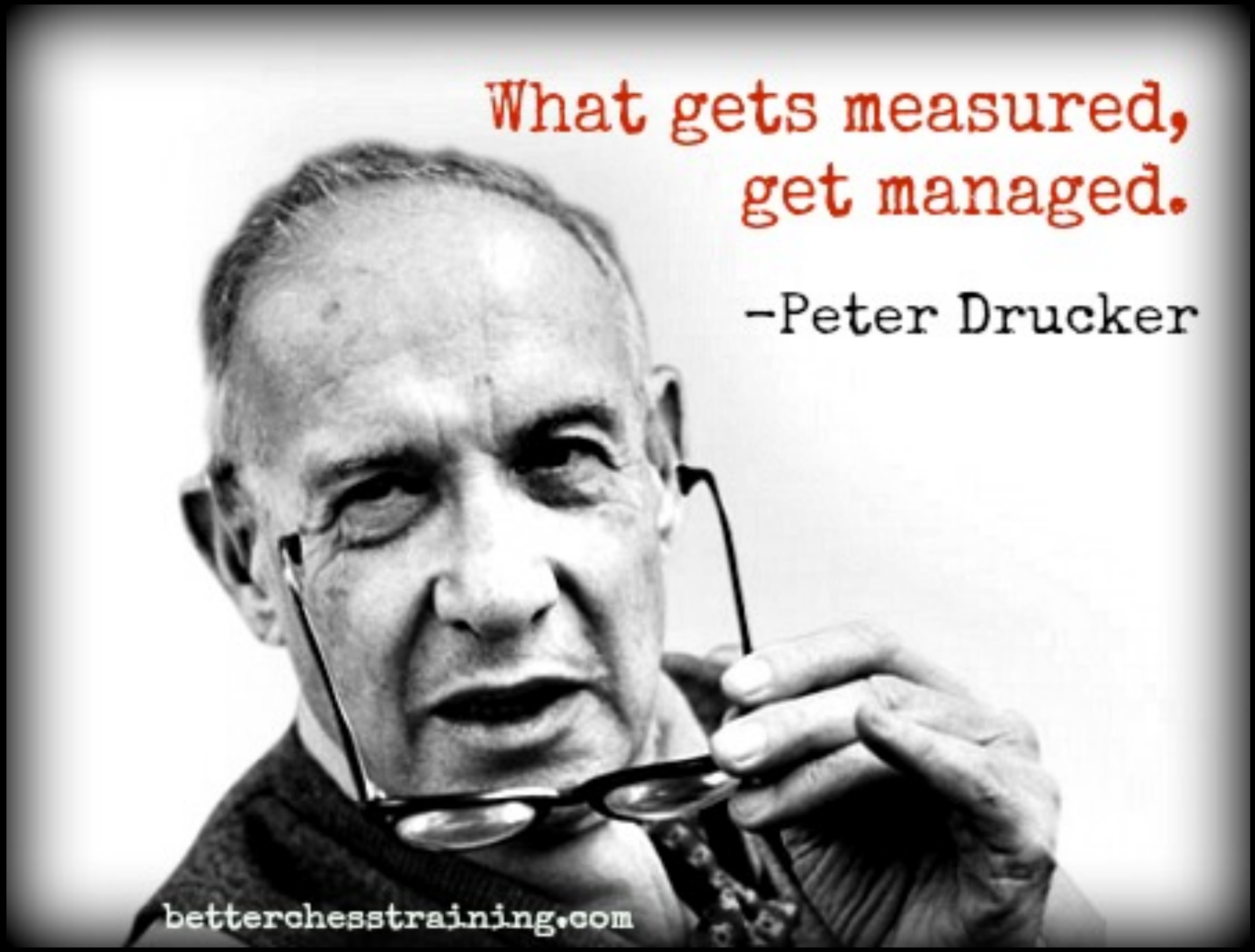
Leveregel:
Der er ingen nye problemer

Tag handling

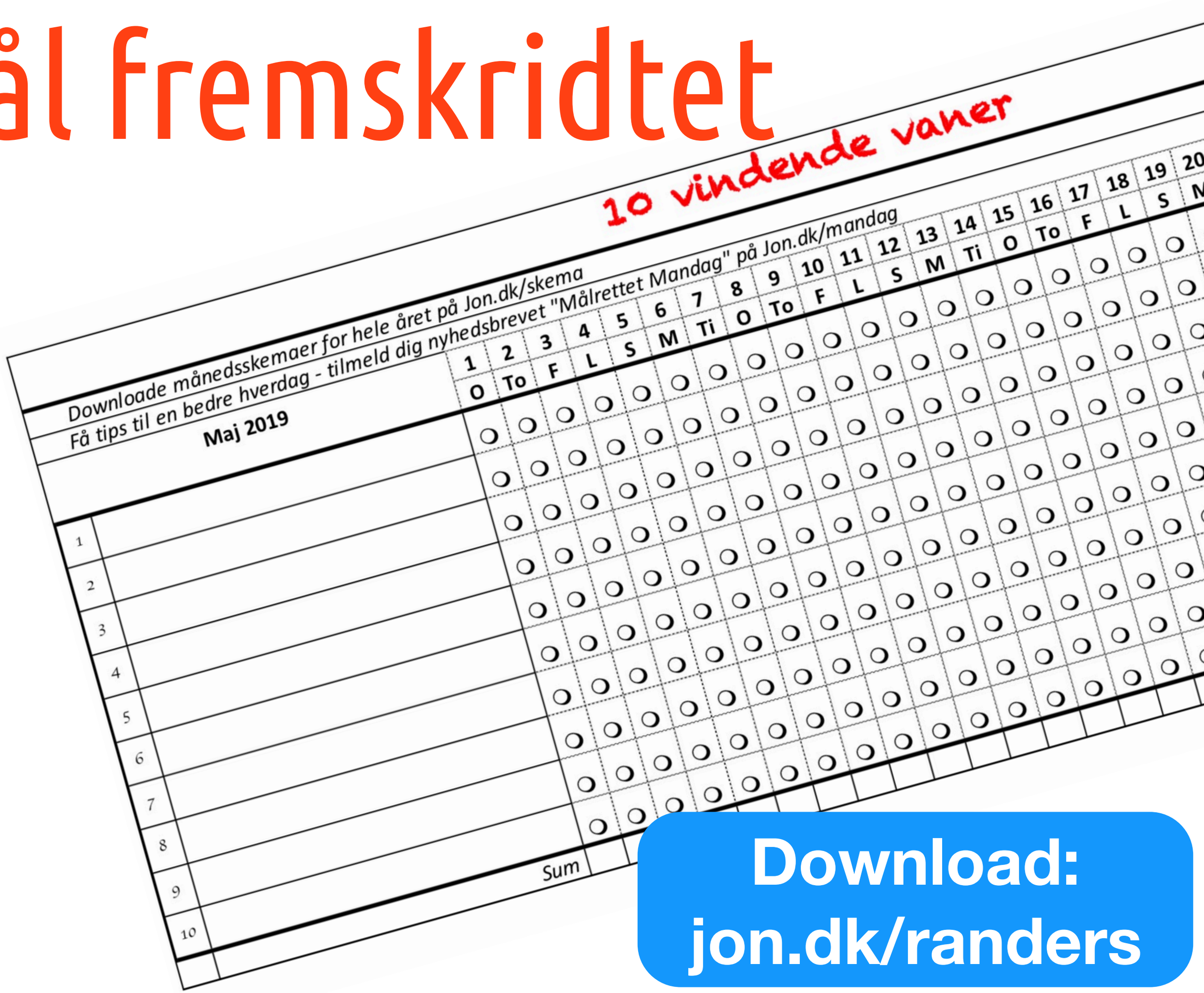


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Mål fremskridtet


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

Mål fremskridtet



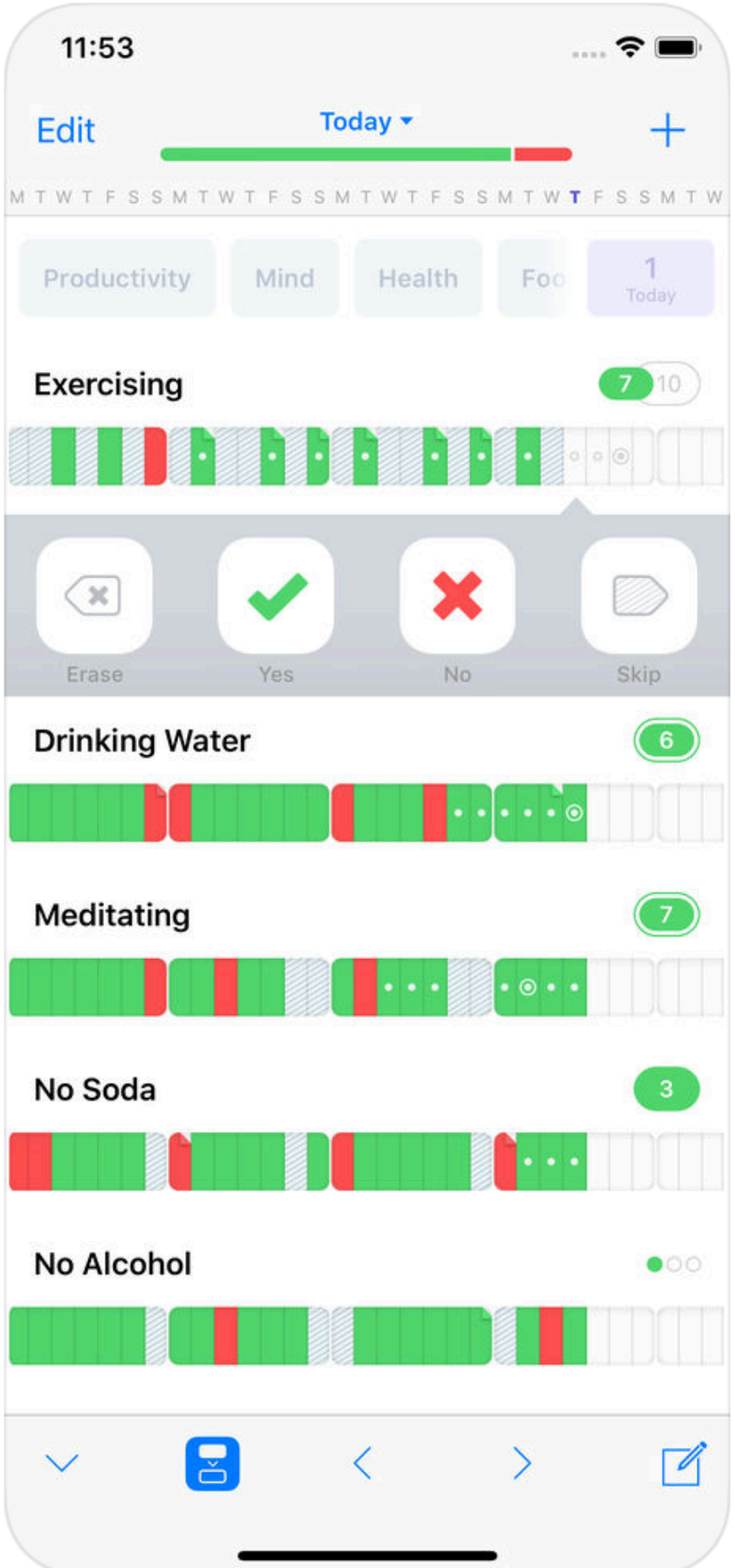
Download: jon.dk/randers

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

Små sejre

Mål fremskridtet

Way of Life app



Belønning

Straf

Vælg en
“anti-charity”

Ekstern motivation

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

Succesmakker

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?**

Del med makkeren

- Hvad er mine ønskede vaneændringer?
- Hvorfor vil jeg dette? Hvad vil jeg opnå/undgå?'

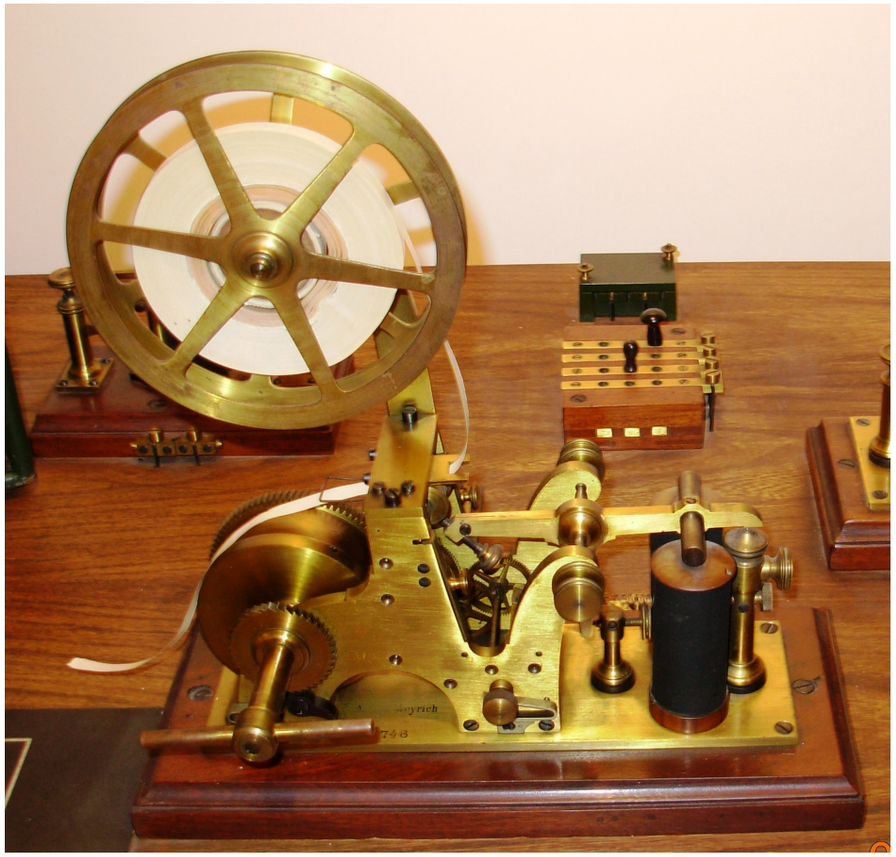
- Makkerens opgave: Læg mærke til om der er uklarheder, eller om det er specifikt.

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?**

Elektronisk Mail



Hvor mange…?

Lidt tal...

- 70%, 6 sekunder
- 64 sekunder
- 74 gange dagligt (hvert 7. minut)
- 20 af 200 gav værdi
- 20% sparet (1 hel dag / uge)

Bruger vi tiden rigtig?

4 af 5 danskere læser arbejdsmail i fritiden (men kun 23% siger det er et krav)
- *(IDA, 2017)*

Danskerne ser 2,5 til 3 timers TV i døgnet

Bruger vi tiden rigtig?

41% af danskerne har været generet af søvnproblemer indenfor de sidste 14 dage
- *Vidensråd for Forebyggelse*

Halvdelen af danskerne får ikke nok søvn
- *Epinion, for Dong, 2016*

Bruger vi tiden rigtig?

72% af adspurgte gymnasieelever svarer på SMS'er i det øjeblik de tikker ind.

…og 30% mener at en svartid på over 5 minutter er "dårlig stil".

- *SDU, via Politiken, 2013*

Ud af reaktiv modus!

Ny regler for brug af e-mail?

- Læs ikke e-mail før du har besluttet hvad dagens To-Do er
- Håndtering af e-mail er en særskilt aktivitet på din To-Do
- Hav ikke e-mailprogrammet kørende konstant, og ingen "ping" og andre notifikationer
- Mere rimelige (længere) svartider (begrænser mængden)
- Inkludere svaret på de <u>næste</u> spørgsmål
- Behandl e-mailen færdig ved førstebehandling
- Aldrig "lige" læse på farten

Flere nye regler for brug af e-mail?

- Brug ikke mailen som dokumentarkiv
- Mødeoplysninger skal bo i kalenderen, ikke i mailen
- “Lange ben”: Mere face-2-face samtale
- Stil korte spørgsmål via en messengerservice
- Ingen gruppediskussioner på mail
- Ikke mails om aftenen
- CC kultur

HappyWays Podcast 07: Why I Hate Email

Artikel på computerworld.dk

Kommende bog

Alting får en ende

Materialer efter foredraget:

jon.dk/randers

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”

- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

Øg din personlige effektivitet

- og bevar arbejdsglæden

Vandmiljø Randers, 1. november 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/randers