Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

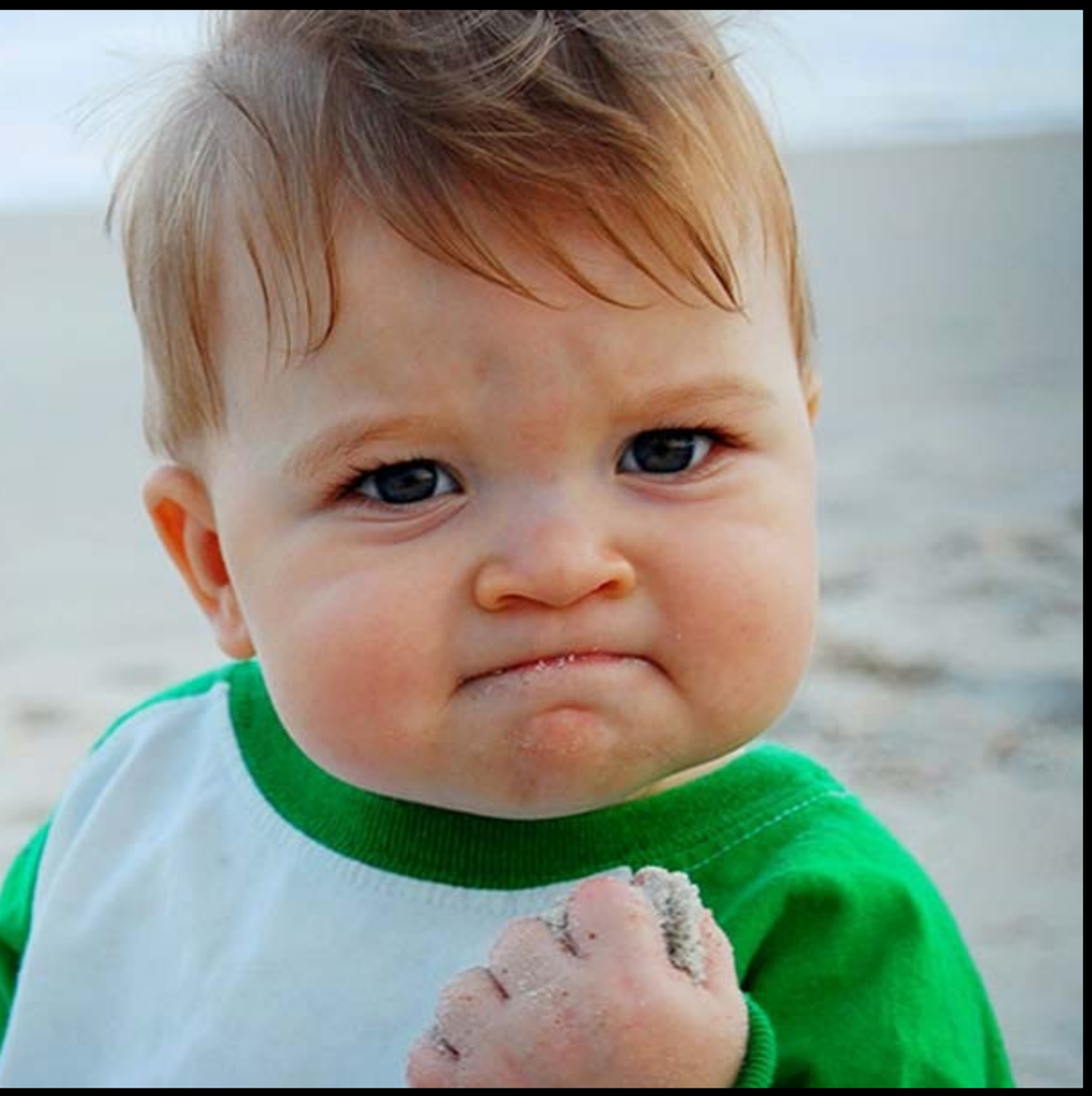
SAD, Videbæk, 5. marts 2020
med Jon Kjær Nielsen #jondk



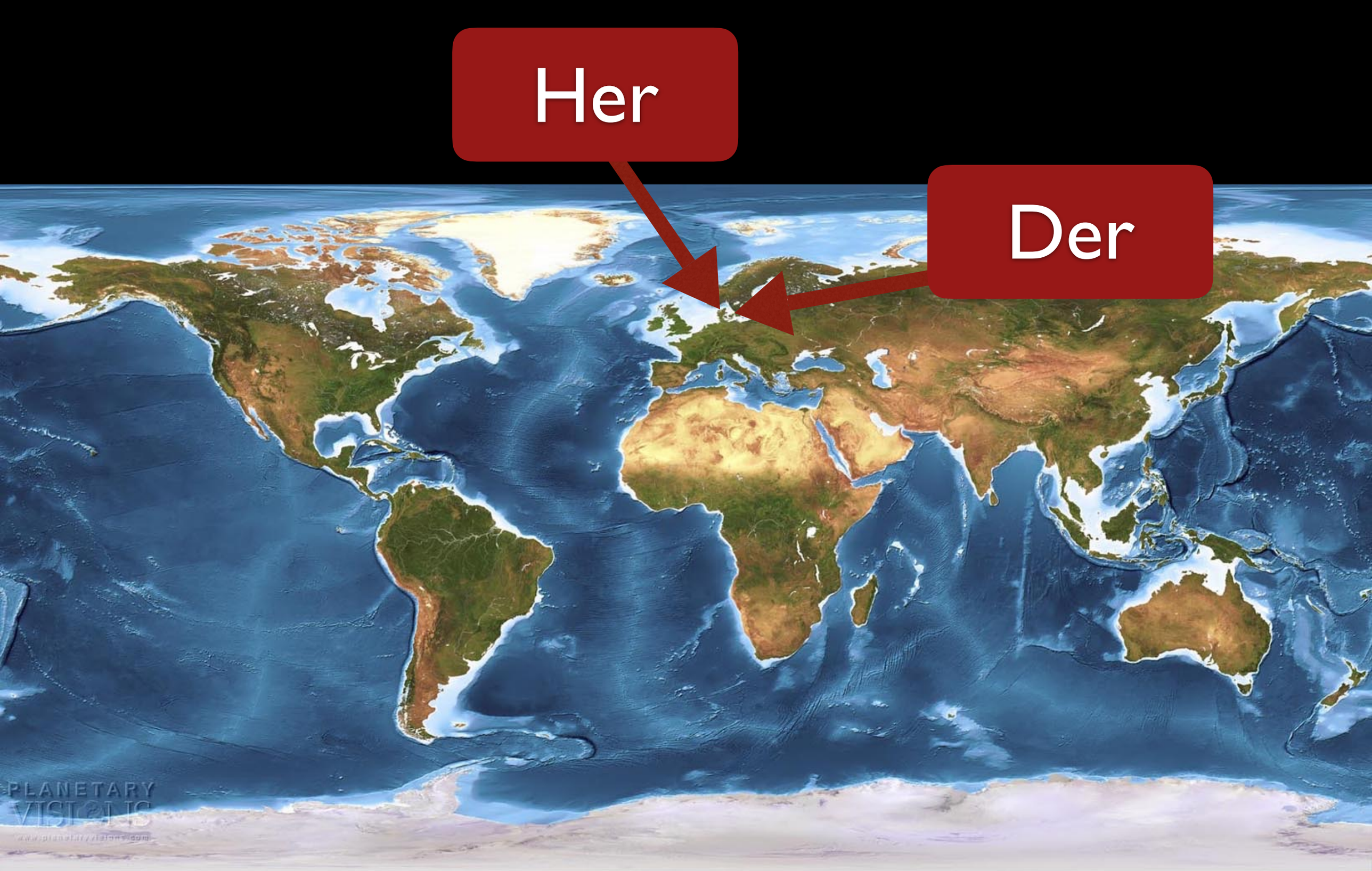
Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/sad

Tag handling



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


Her
Der
PLANETARY
VISIONS


JAHRE VIKING

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


ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER


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

Modtag materialer efter foredraget:

jon.dk/sad

- Præsentationen + skema
- ebog "Det Glade Dusin"

- Ugens tip til en bedre hverdag:
  "Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



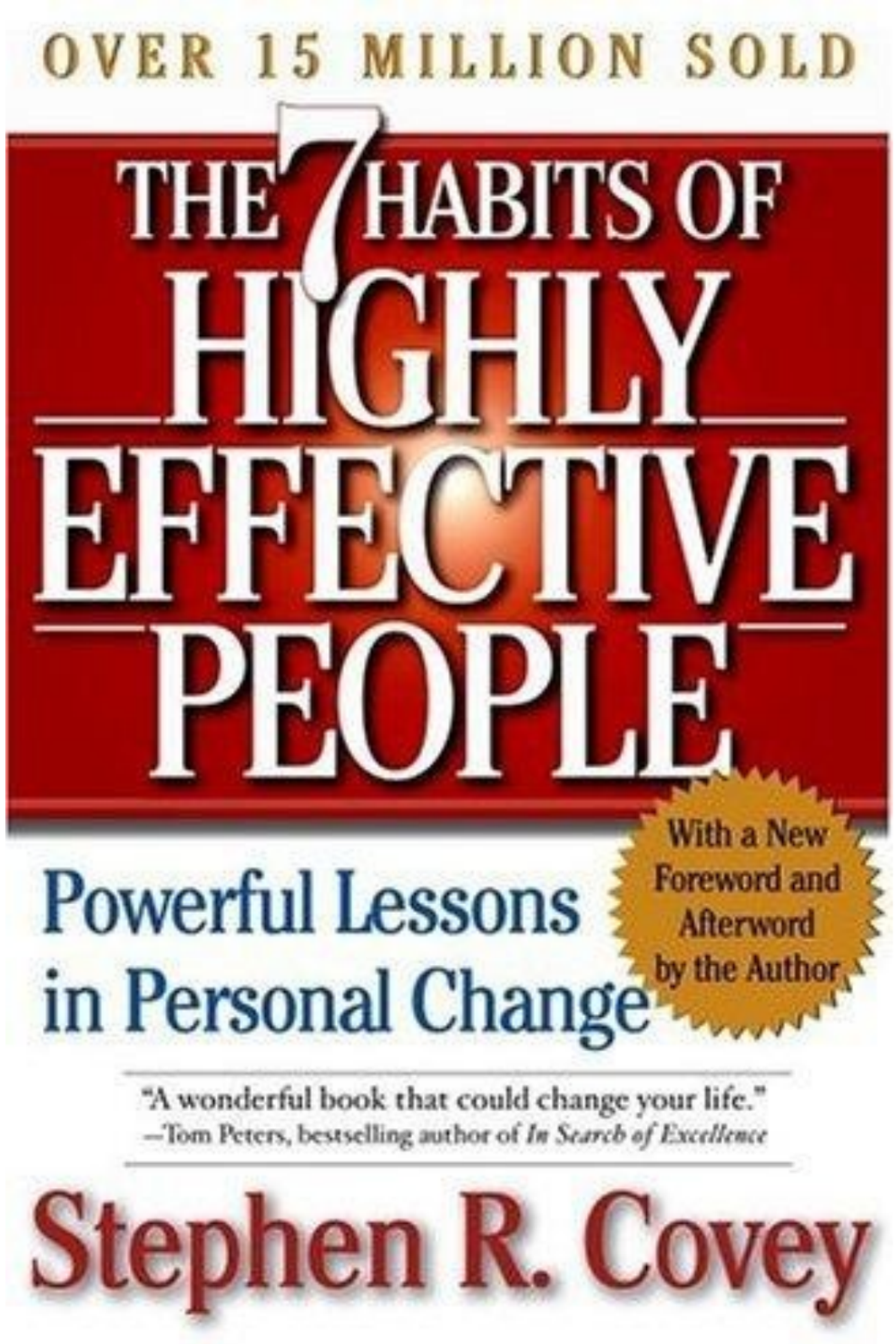
Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

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.

Personlig effektivitet:

En ting du kæmper med?

Et værktøj / en tilgang der virker for dig?



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

?

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


12
1
2
3
11
10
9
8
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

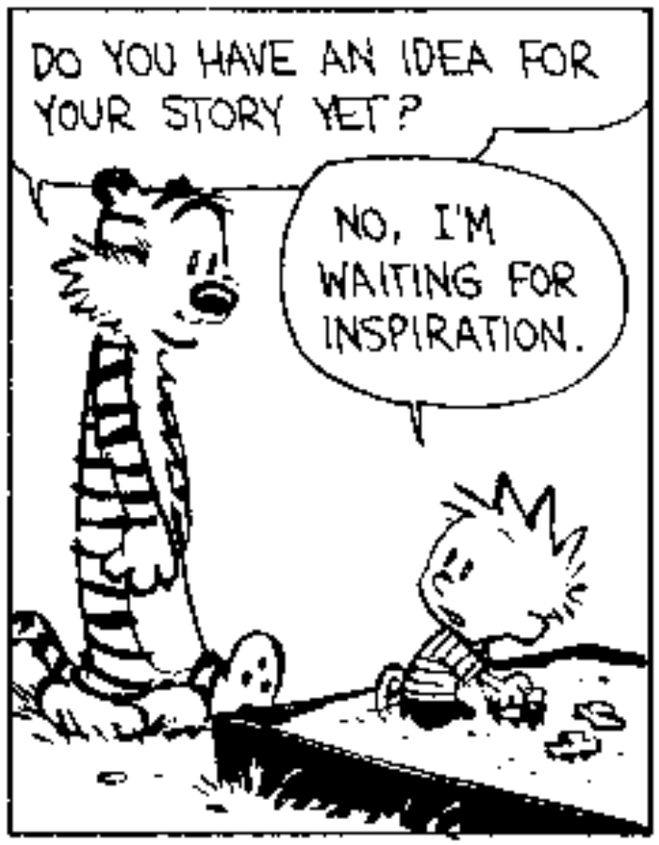


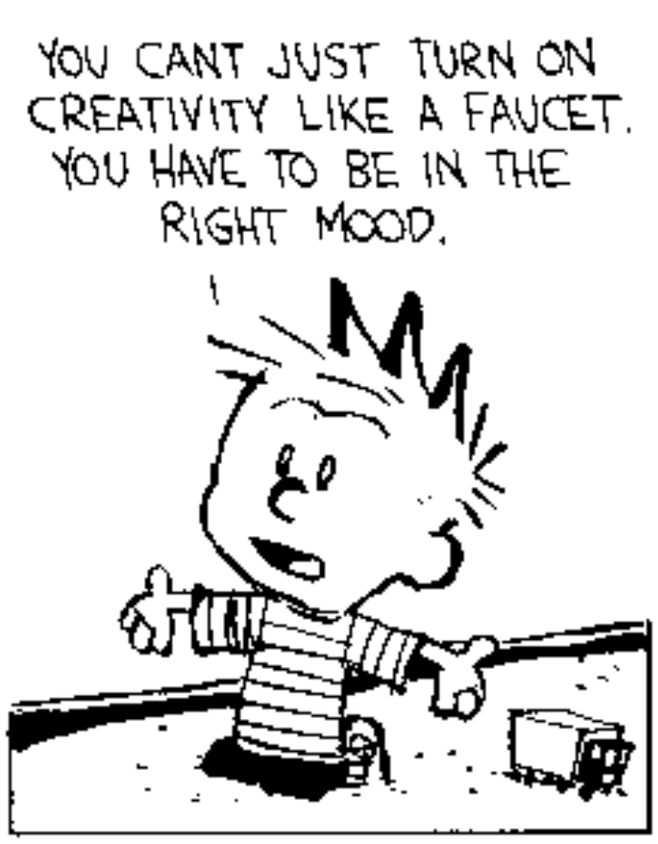
#2

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



Parkinsons Lov







#3

Parkinsons Lov

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

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



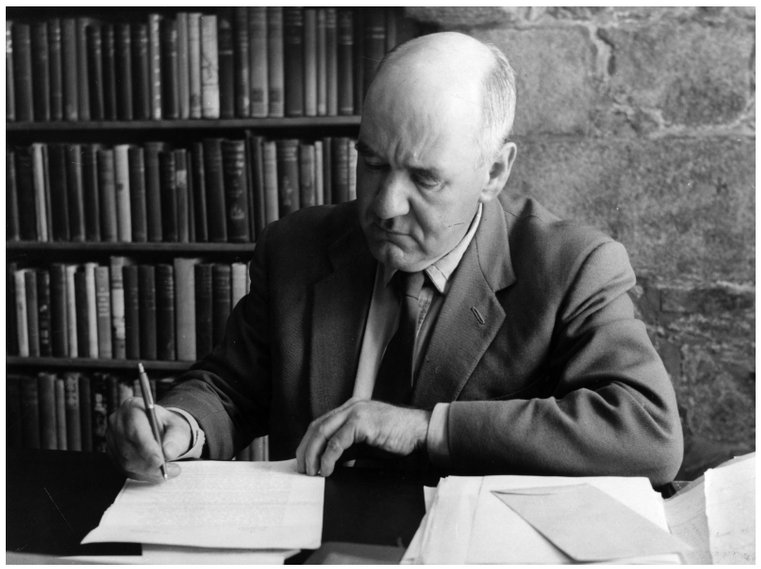
Den næste bog du bør læse

DENNIS NØRMARK &
ANDERS FOGH JENSEN

PSEUDO ARBEJDE

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED AT LAVE INGENTING

Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines

Begrænset tid på opgaven

Radikalt: Spring opgaver over

App: Pomodoro

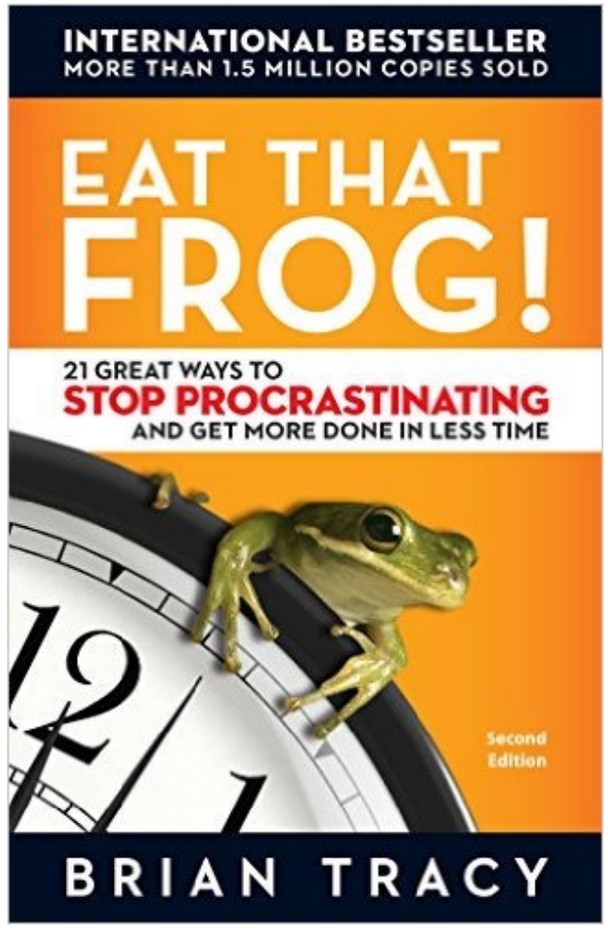
Til PC: Tomighty

Instruktioner:
“Pomodoro Technique”



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





<u>Alternativt</u>:

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

Mål: Fokus på det væsentlige



Den sidste bog du behøver læse



Morgenritualet



Mål det du når




PRIME TIME

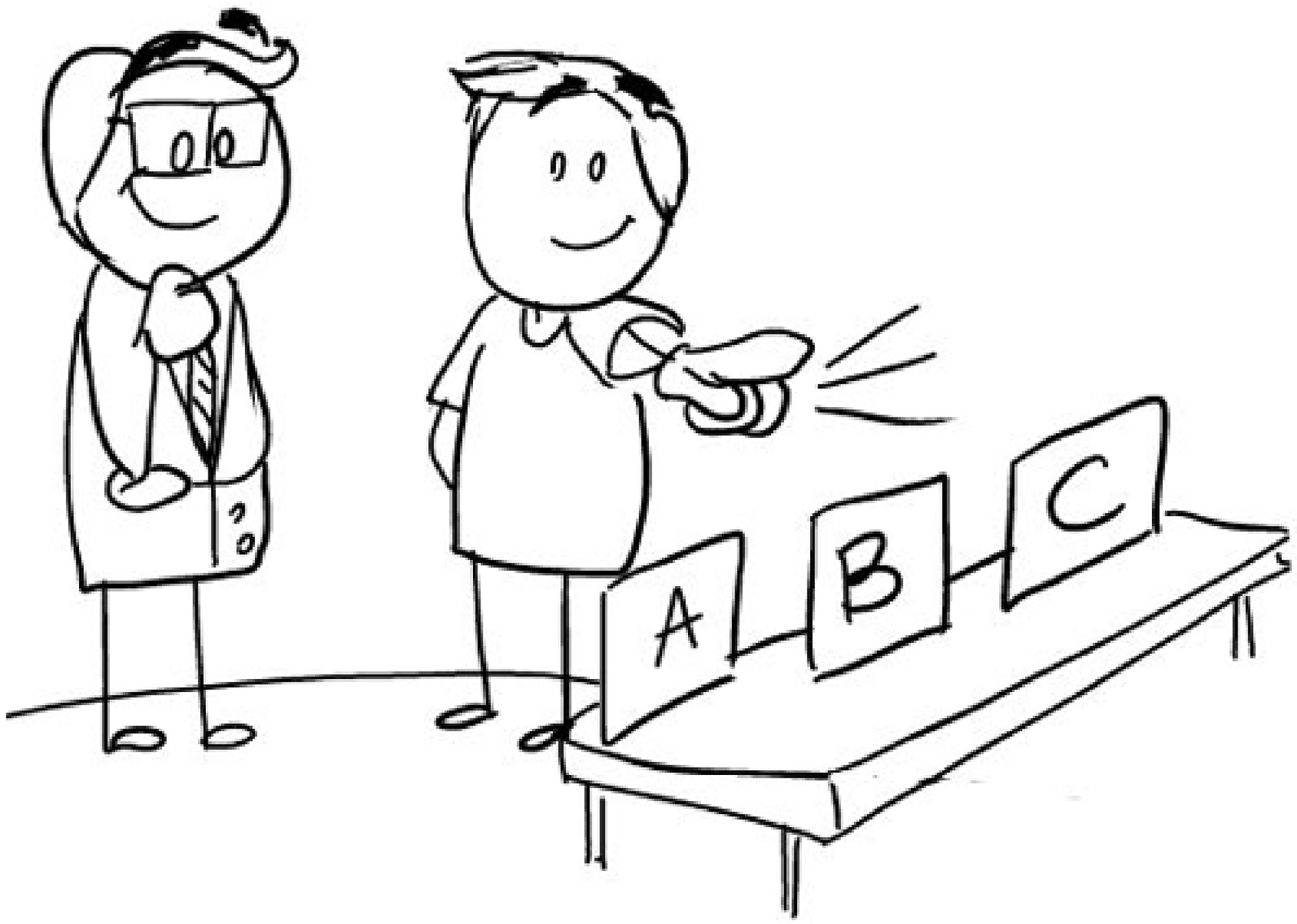
#5

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



Beslutninger er en knap ressource

#6





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



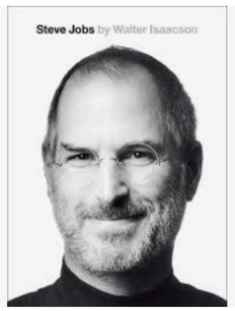
Steve Jobs, 1955-2011 - The Verge
theverge.com



Steve Jobs
forbes.com



Steve Jobs Biography - Biogr…
biography.com



Steve Jobs: Walter Isaacs…
amazon.ca



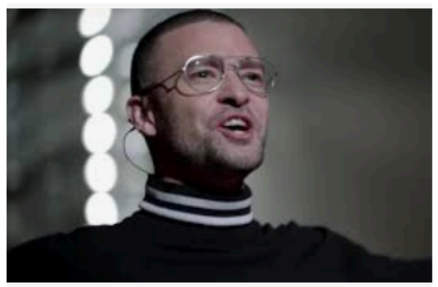
Steve Jobs
entrepreneur.com



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



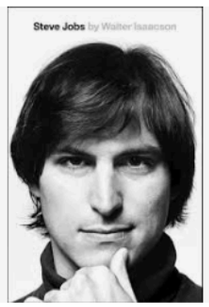
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab…
recode.net



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



Steve Jobs Biographies Duel Over Soul …
time.com



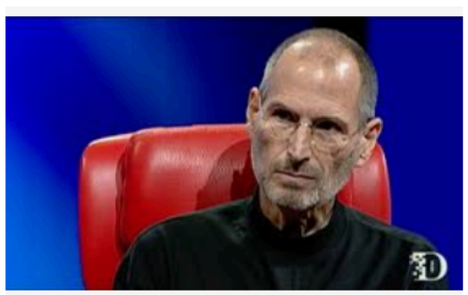
Steve Jobs af Walter Isaac…
saxo.com



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



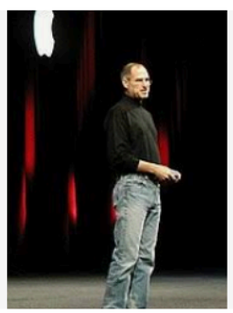
Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu…
madametussauds.com



Steve Jobs
entrepreneur.com



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



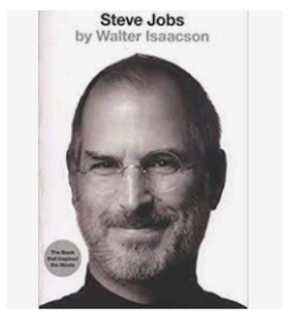
Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org



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

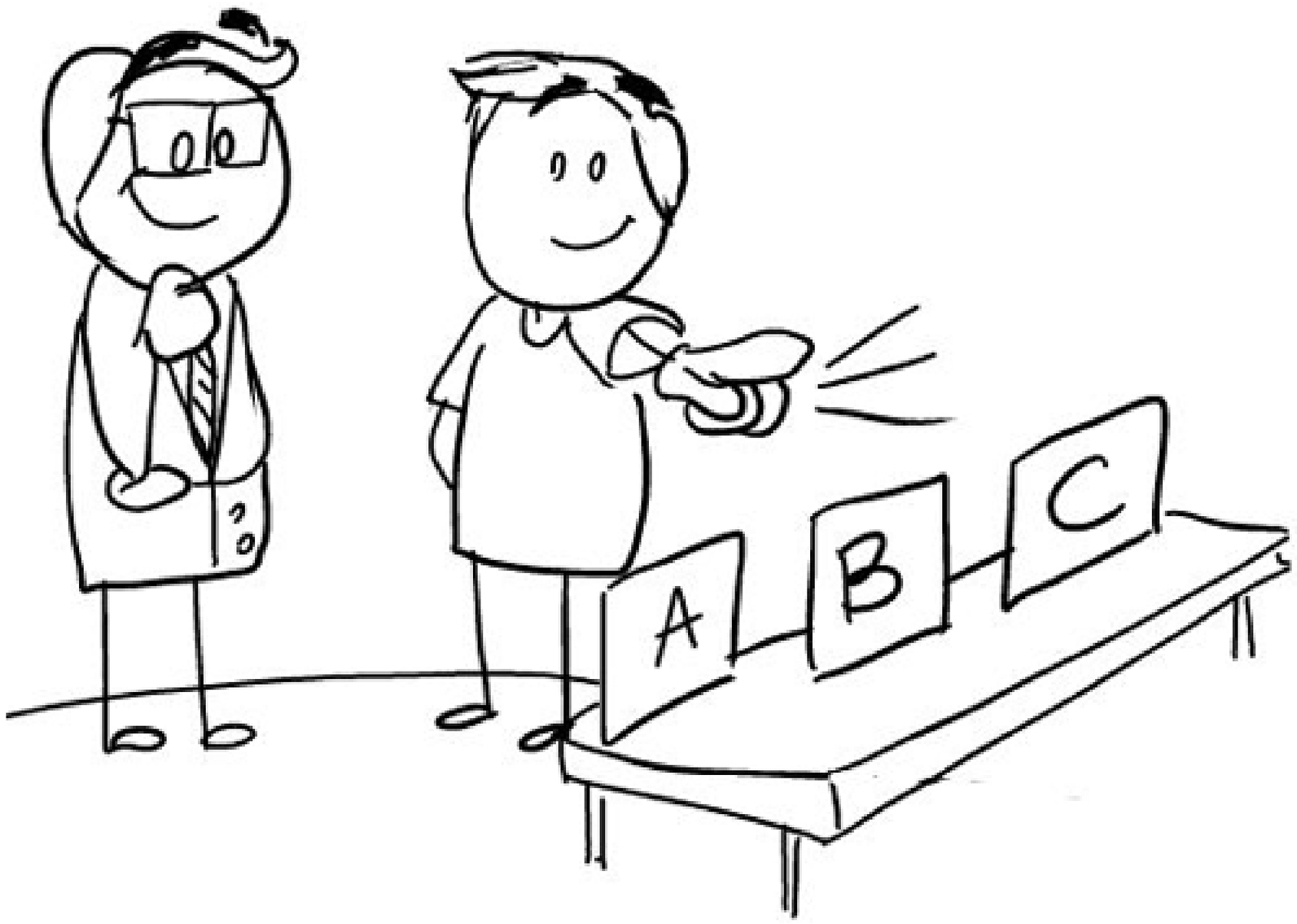


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra…
grammarly.com



Steve Jobs: The Exclusive …
amazon.co.uk

Træf færre beslutninger



Cookie Monster effekten









Den svære vaneændring









20 sekunders-reglen



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





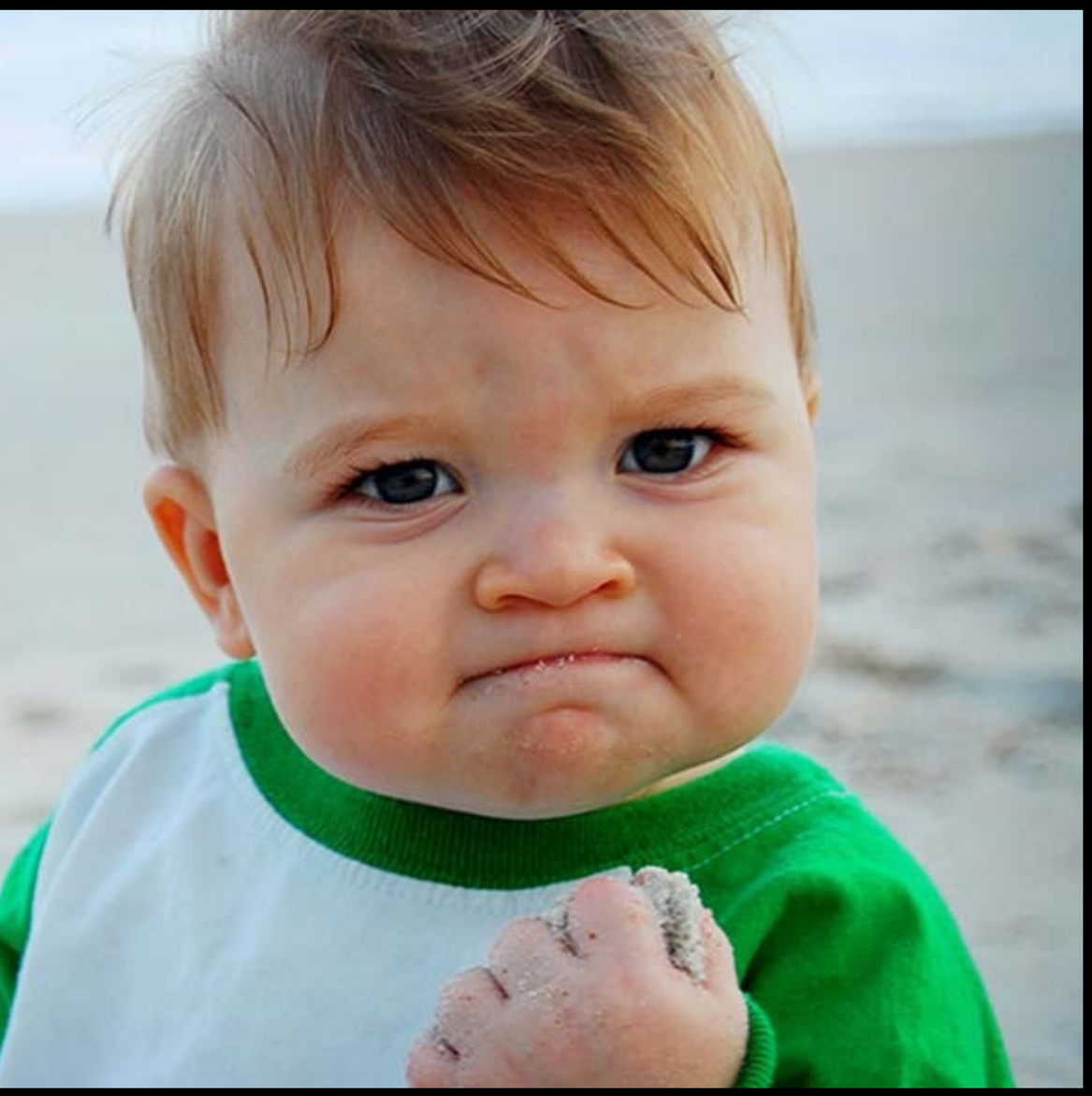
"Guldet vindes i hverdagen"

- Kasper Hjulmand, tidl. dansk mester med FC Nordsjælland



Leveregel:
Der er ingen nye problemer

Tag handling

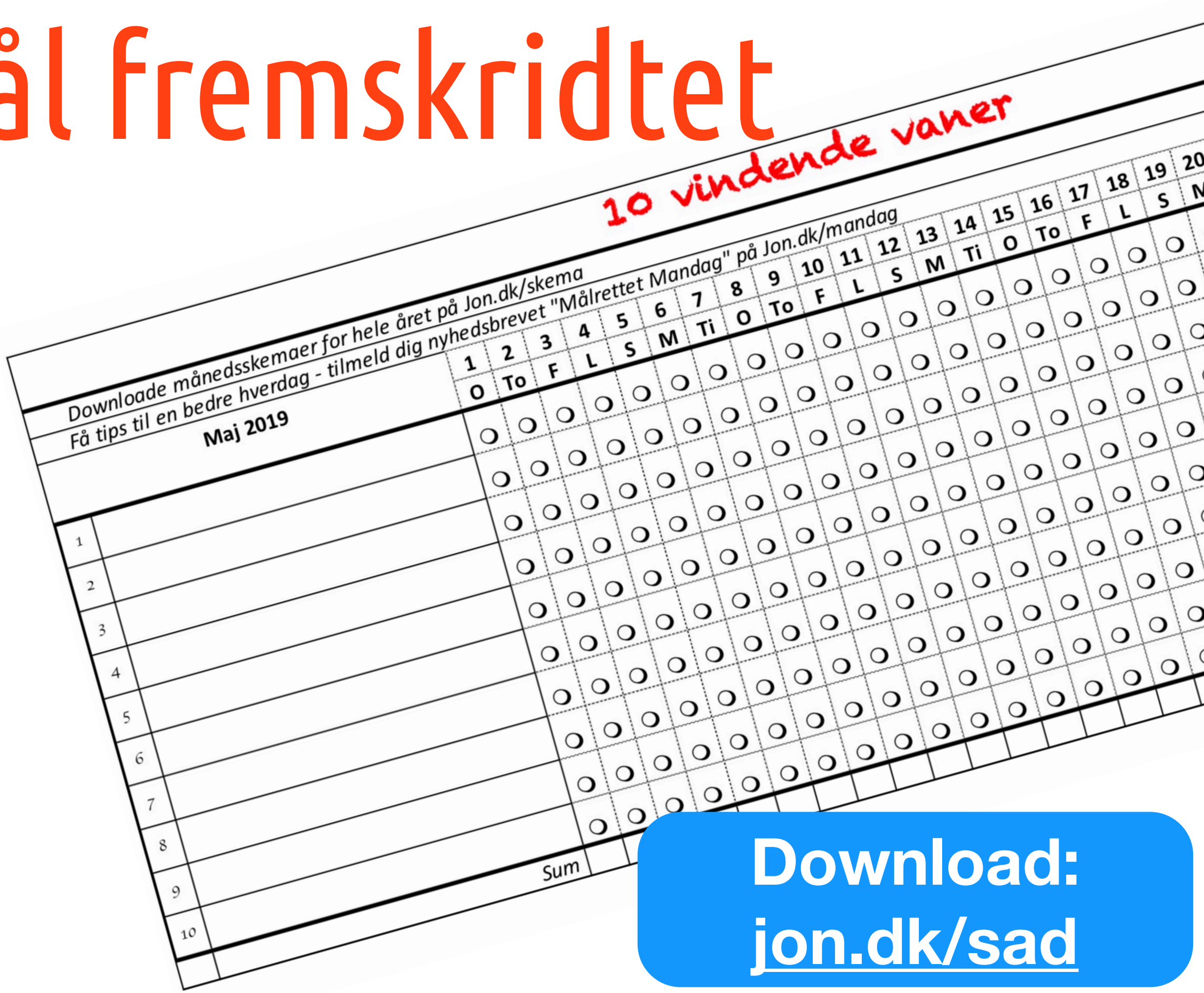


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Mål fremskridtet



Mål fremskridtet



Download:
jon.dk/sad

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



Små sejre



Mål fremskridtet



Belønning



Straf



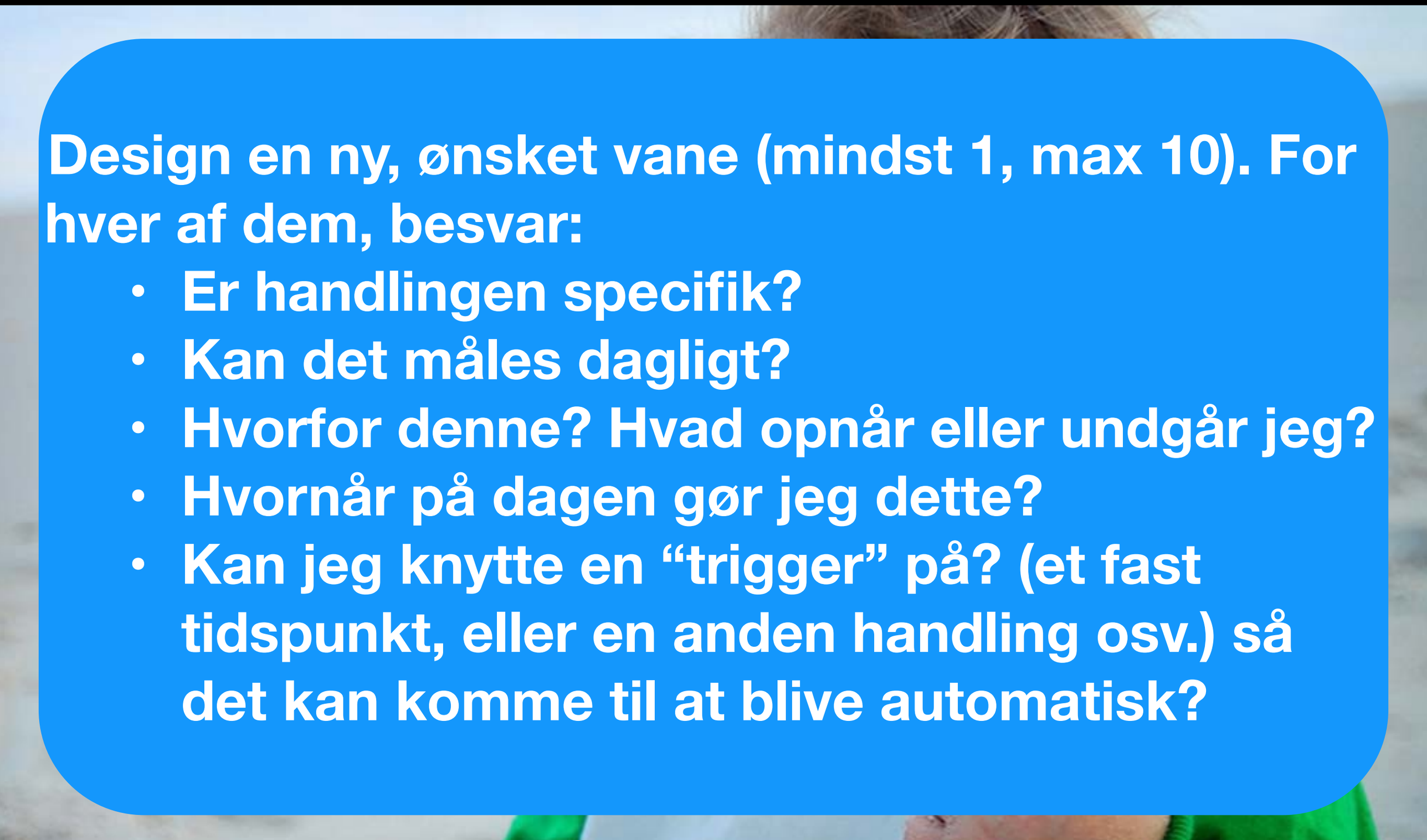
Vælg en “anti-charity”

Ekstern motivation



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

Opgave: Design dine nye vaner



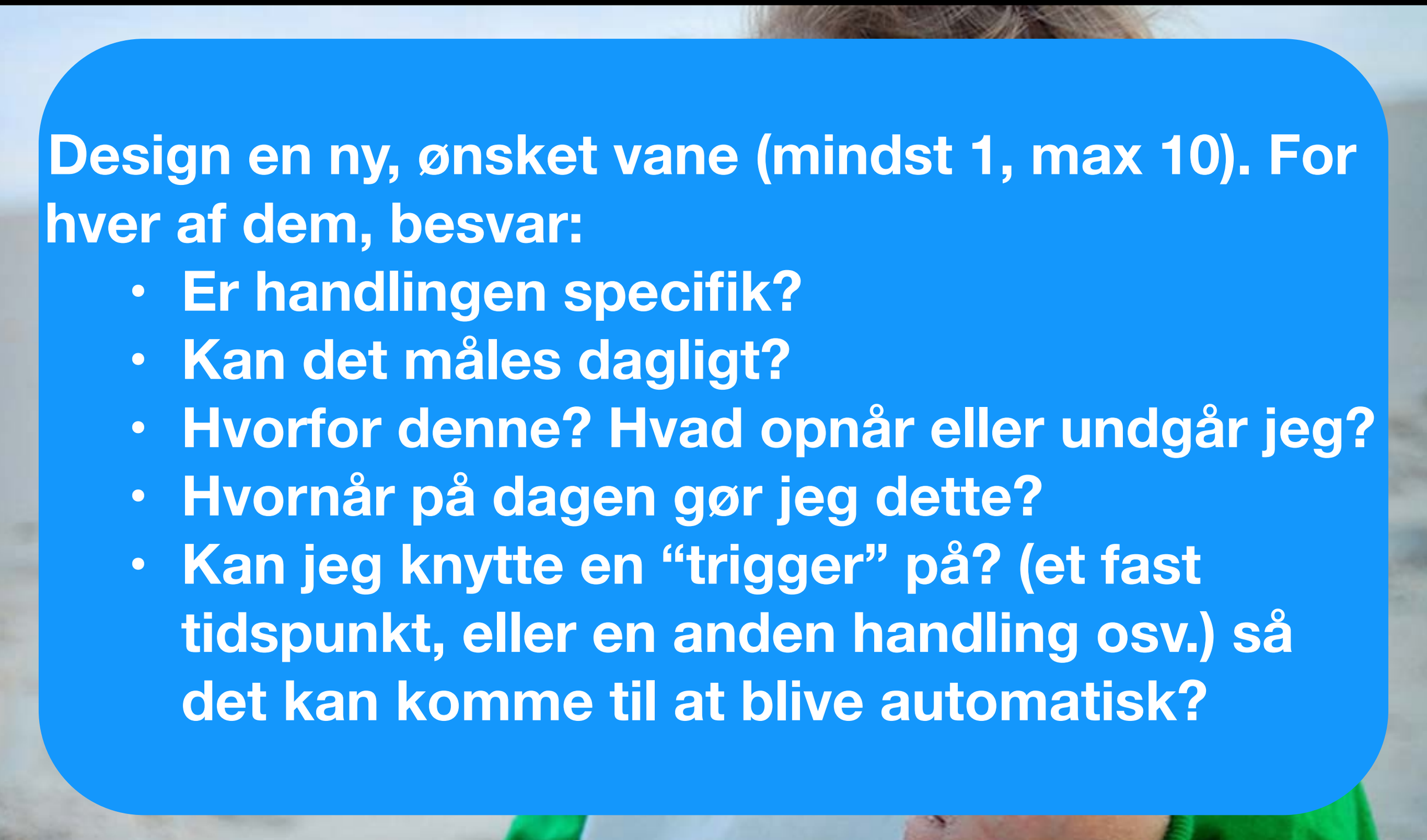
Design en ny, ønsket vane (mindst 1, max 10). For hver af dem, besvar:

- **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



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?**

Modtag materialer efter foredraget:

jon.dk/sad

- 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,-~~

Kun til jer: 150,-

Brug rabatkoden:
SAD

Personlig Effektivitet

- Nå mere og bevar arbejdsglæden

SAD, Videbæk, 5. marts 2020
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/sad