

Glad og effektiv
Østjyllands Apotekerforening
10. september 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/apoteker

Tag handling



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





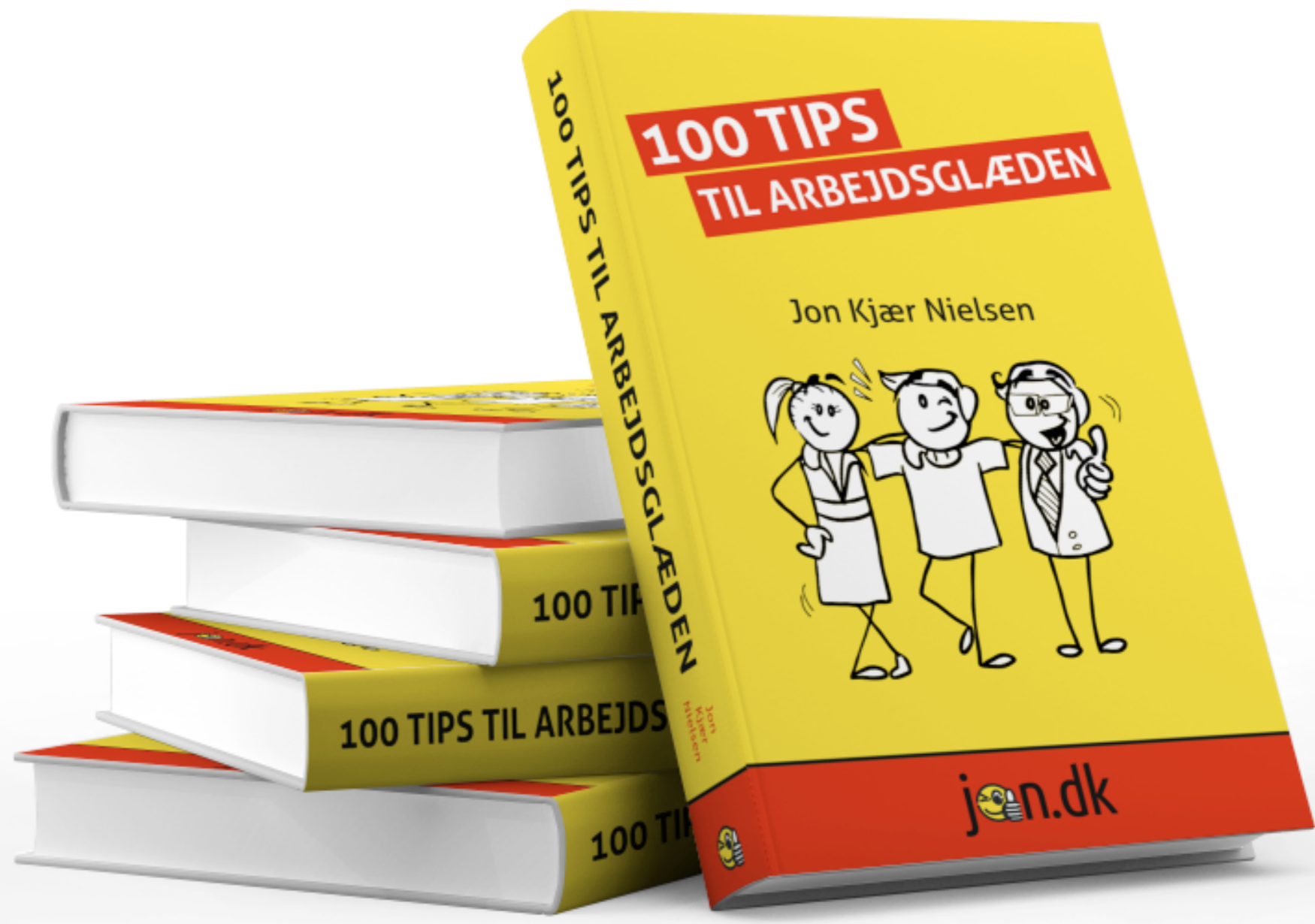


Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært



Modtag materialer efter foredraget:

jon.dk/apoteker

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

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



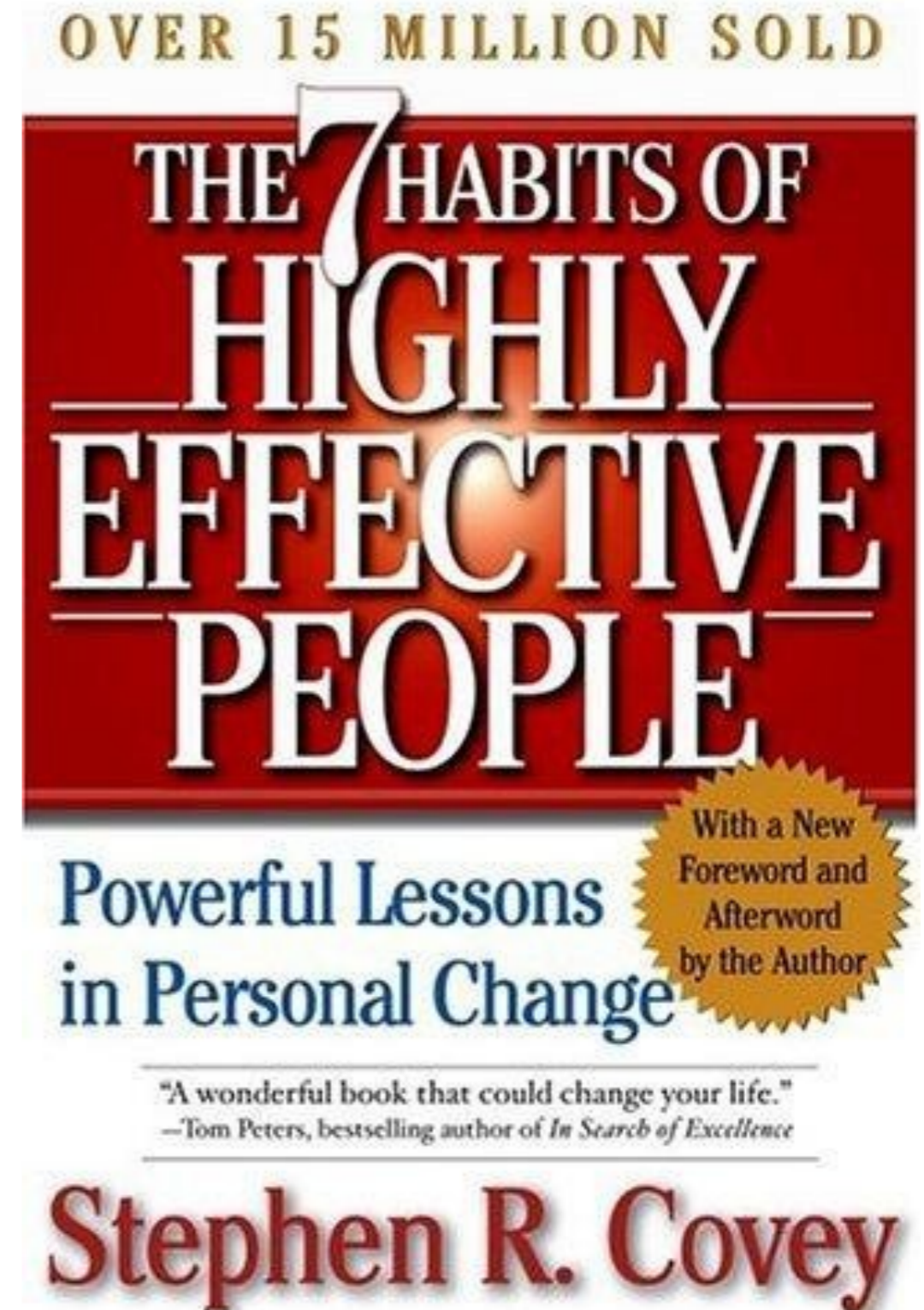
Listen on
Spotify

Min vej hertil:
Træt af lektier

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 words 'OUR MOST PRECIOUS RESOURCE' are 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.



Fundamentet:

Arbejdsglæde

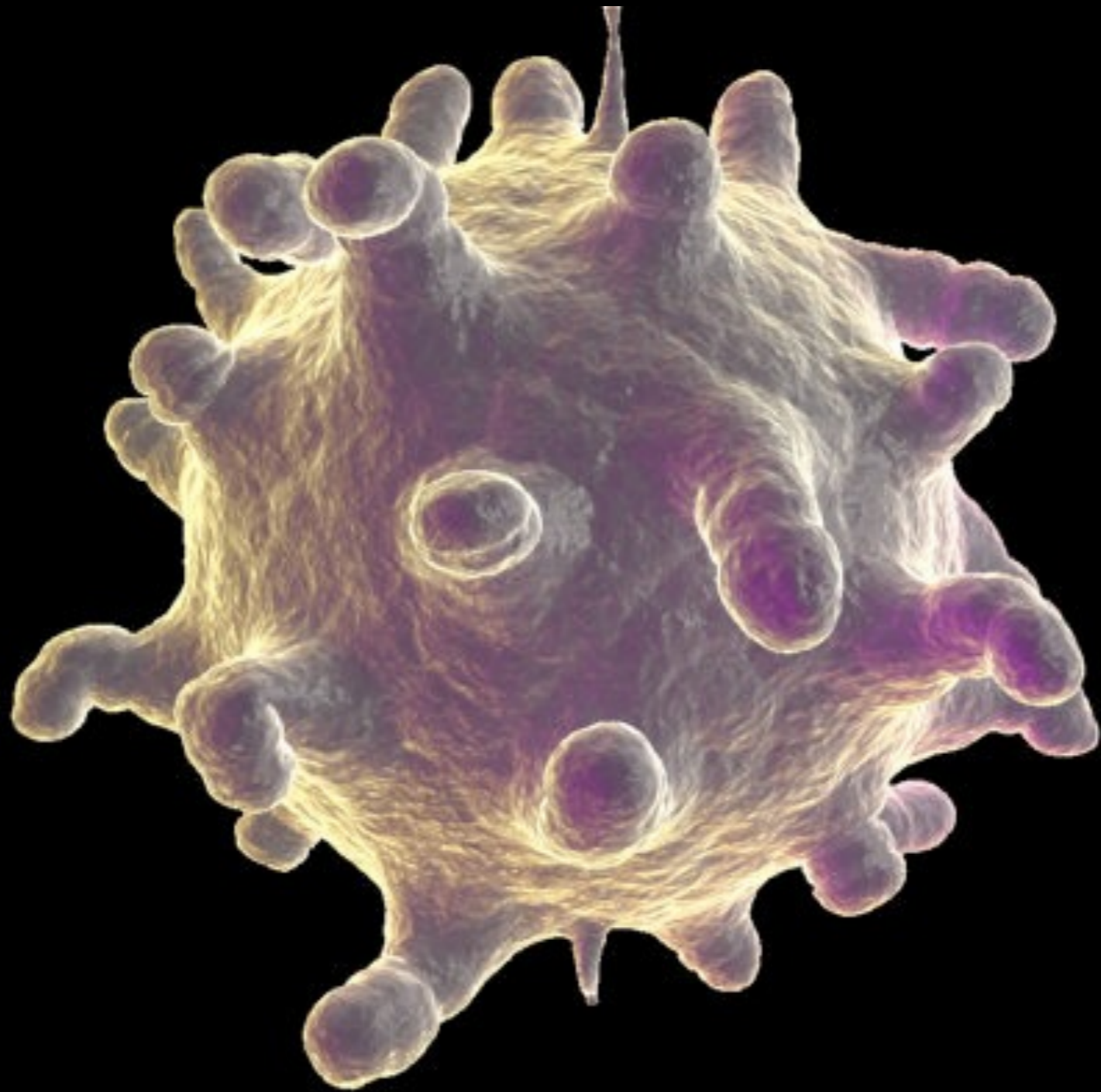




36.8°C



OMRON



Produktivitet:

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



Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet





Temperature 120°C
Time used 00:00

INSTRUKTION

661385

Kaffe
Small
Medium
Large
Extra Large

Espresso
Small
Medium
Large
Extra Large

Kaffespecialiteter
Small
Medium
Large
Extra Large

Choklad
Small
Medium
Large
Extra Large

Kaffe
Small
Medium
Large
Extra Large

Multibryg
Small
Medium
Large
Extra Large

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Offertrøjen



GRUMPY CAT

HappyWays Podcast
Episode 03:
An end to whining and
complaining

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

IS NOT IMPRESSED

Leveregel: Intet er
nogensinde nogens skyld



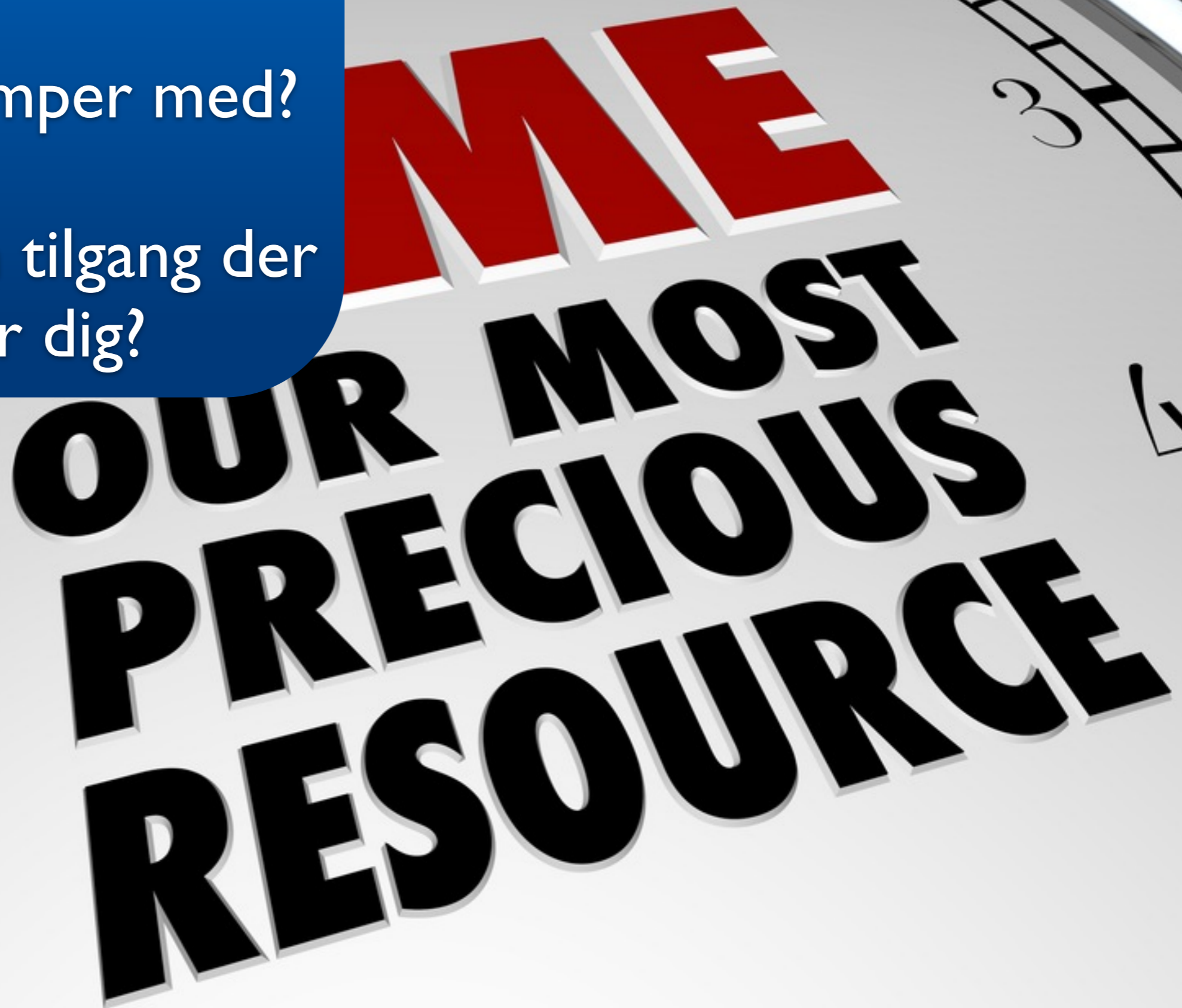
Arbejdsglædedræbere

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

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 numbers 1, 2, 3, 4, and 8 are visible. Overlaid on the clock face is the text 'OUR MOST PRECIOUS RESOURCE' in large, bold, black, 3D-style letters. Above this text, the word 'TIME' is written in large, bold, red, 3D-style letters. The clock's hands and the circular border are partially visible at the top and right edges.

OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE

TIME

Hovedproblemet:

Fokus og energi

Spørgsmål:

Hvor meget arbejde
findes der?

Hvor meget arbejde findes der?



Der er for meget arbejde

#1



#2

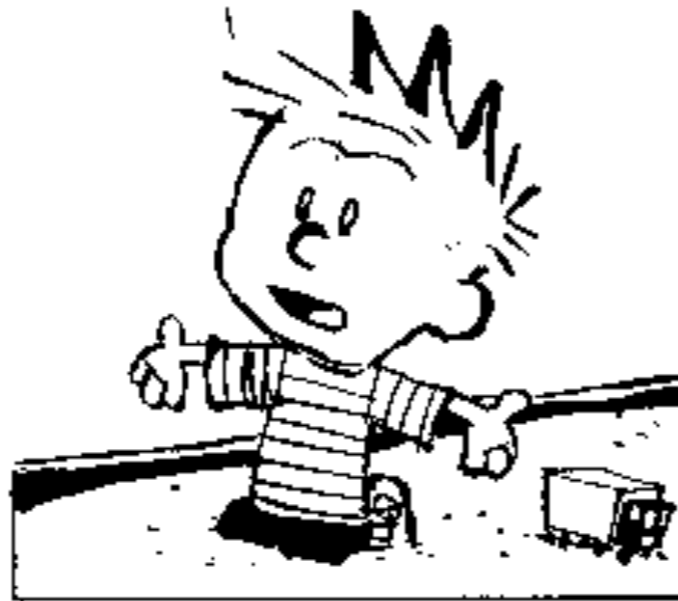
Det er muligt at have
arbejdsglæde, selvom der
er for meget arbejde



Parkinsons Lov



YOU CANT JUST TURN ON CREATIVITY LIKE A FAUCET. YOU HAVE TO BE IN THE RIGHT MOOD.

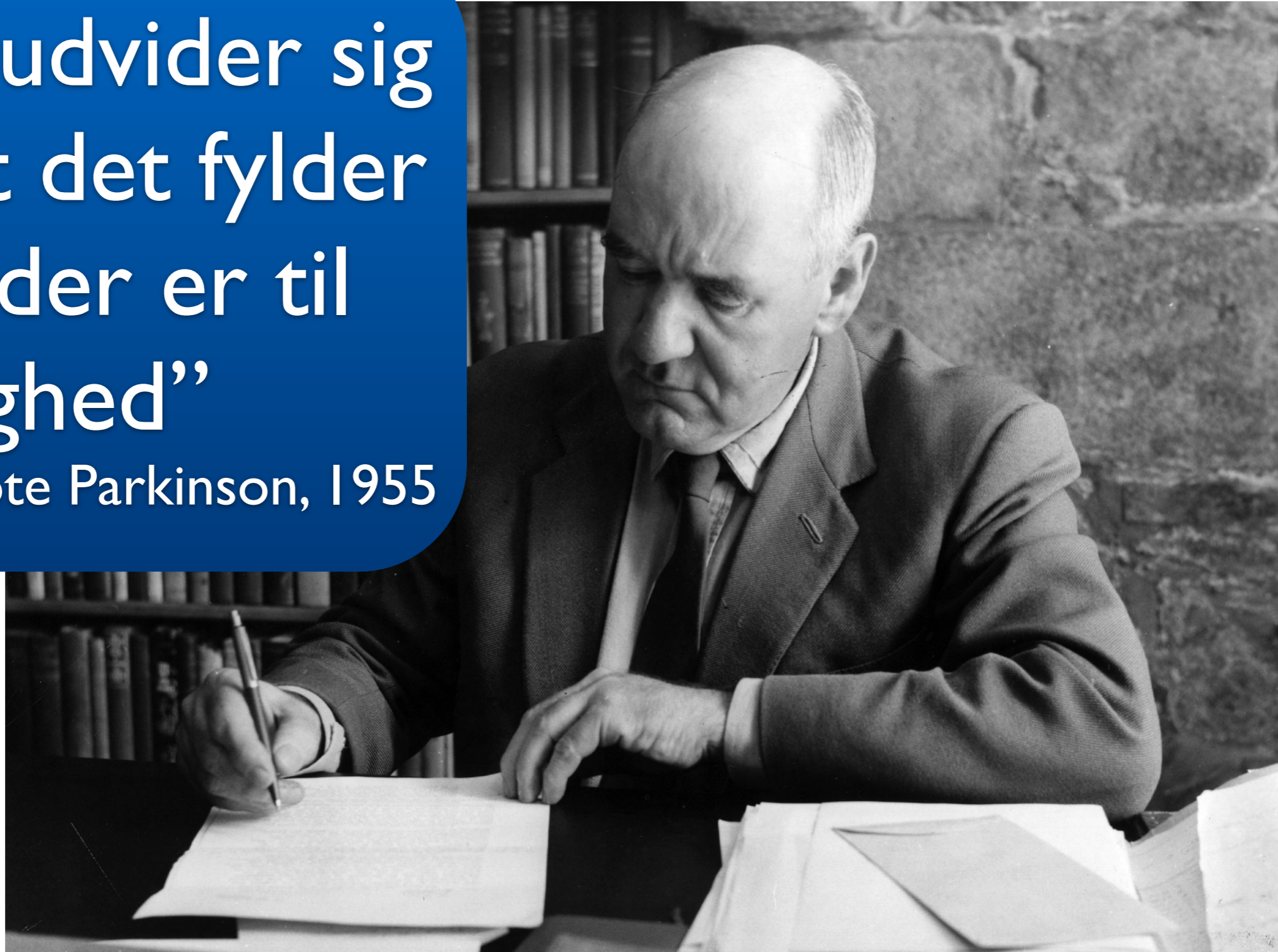


#3

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. There are various office supplies like papers, a printer, and a desk scattered around. The overall scene conveys a sense of chaotic, busy work.

PSEUDO
ARBEJDE

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

Den næste
bog du bør
læse

Parkinsons Lov

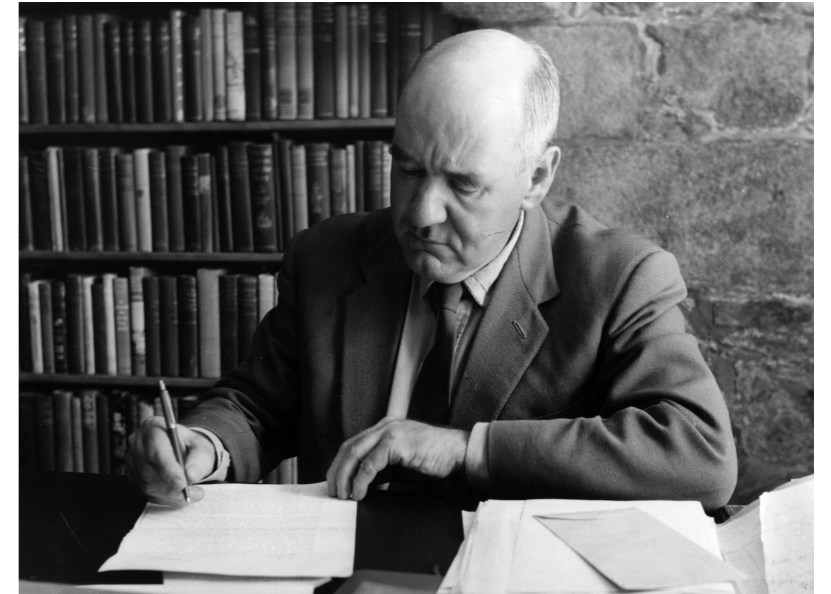


Taktisk brug af deadlines

Radikalt: Spring opgaver over



Begrænset tid på opgaven



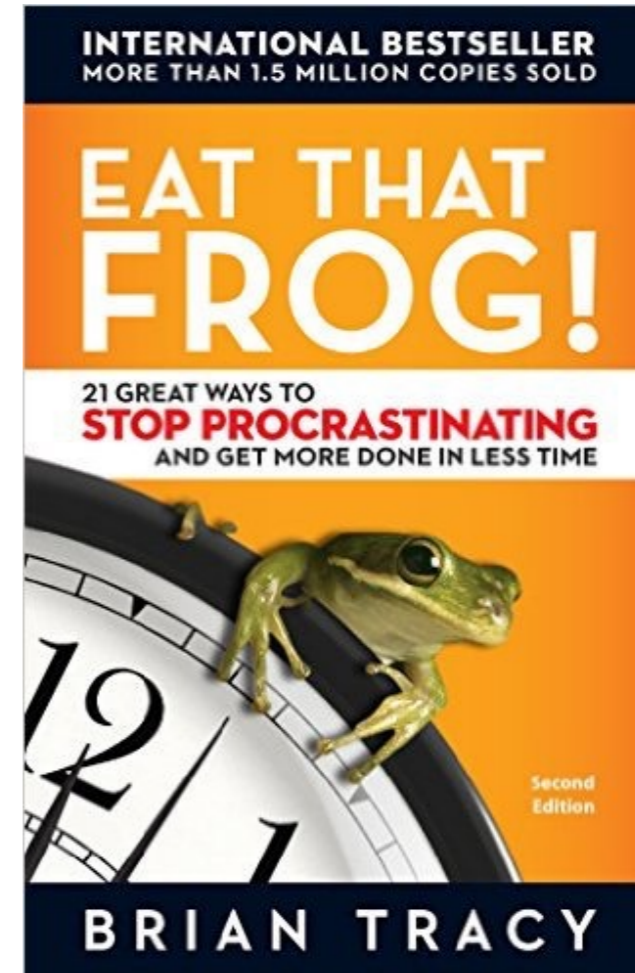
App: Pomodoro

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

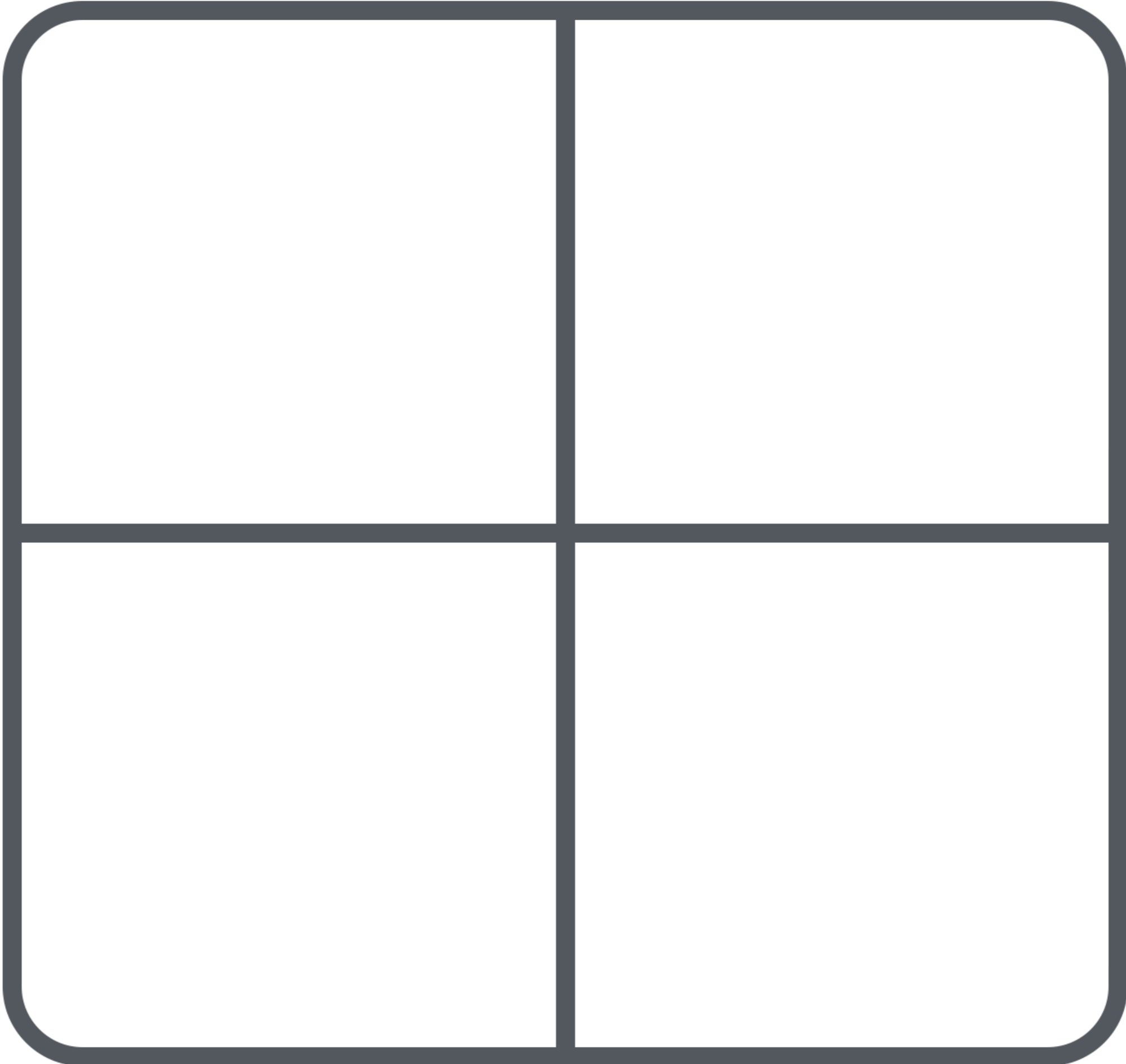
2

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, gentaget arbejde

3

4

Mål: Fokus på det væsentlige



Den sidste bog du
behøver læse



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?

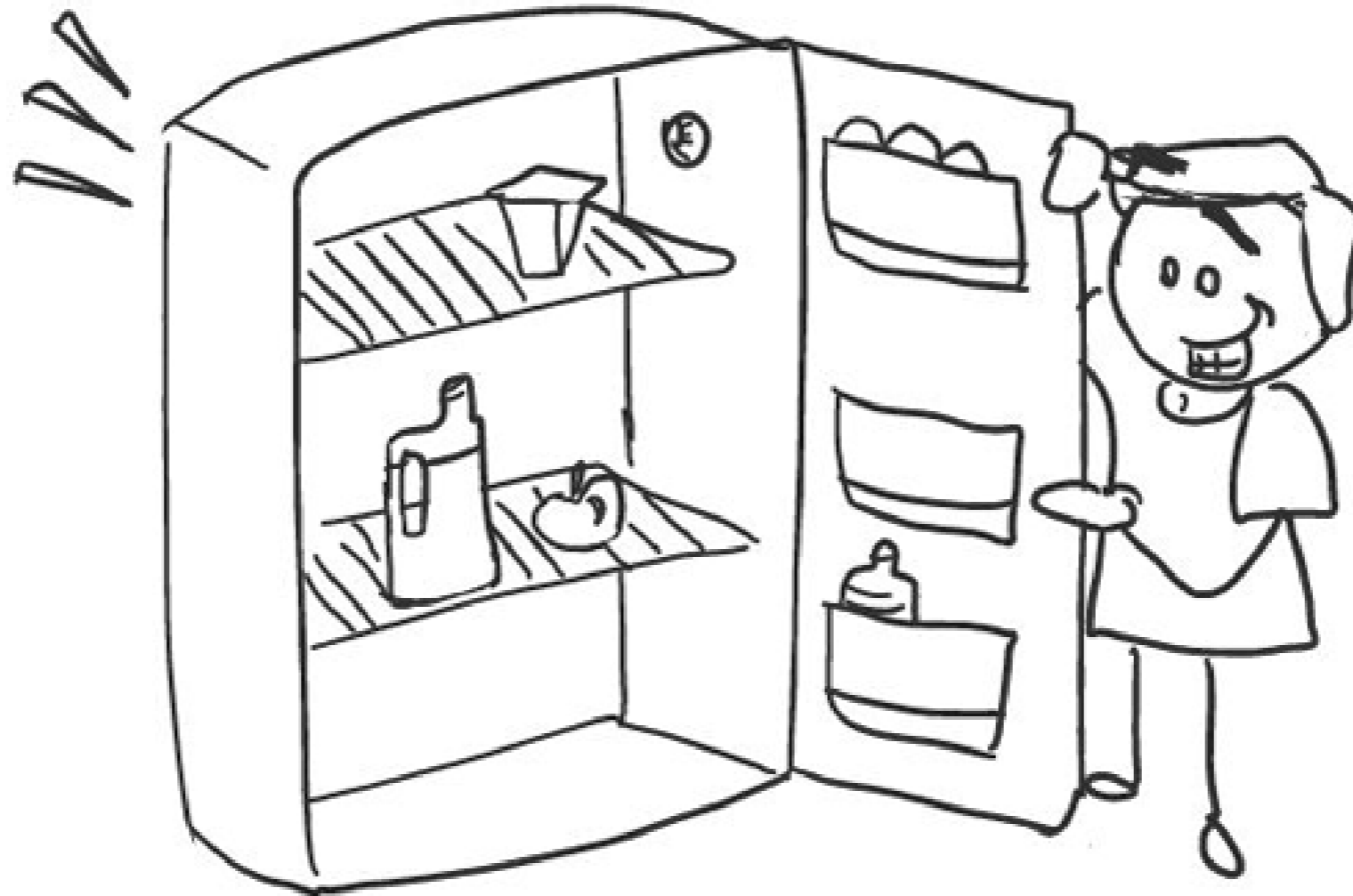
Mål det du når



PRIME TIME

#5

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
- ★ Bøvl... (kan ligne udfordringer)

Nøglen: Genfind fokus



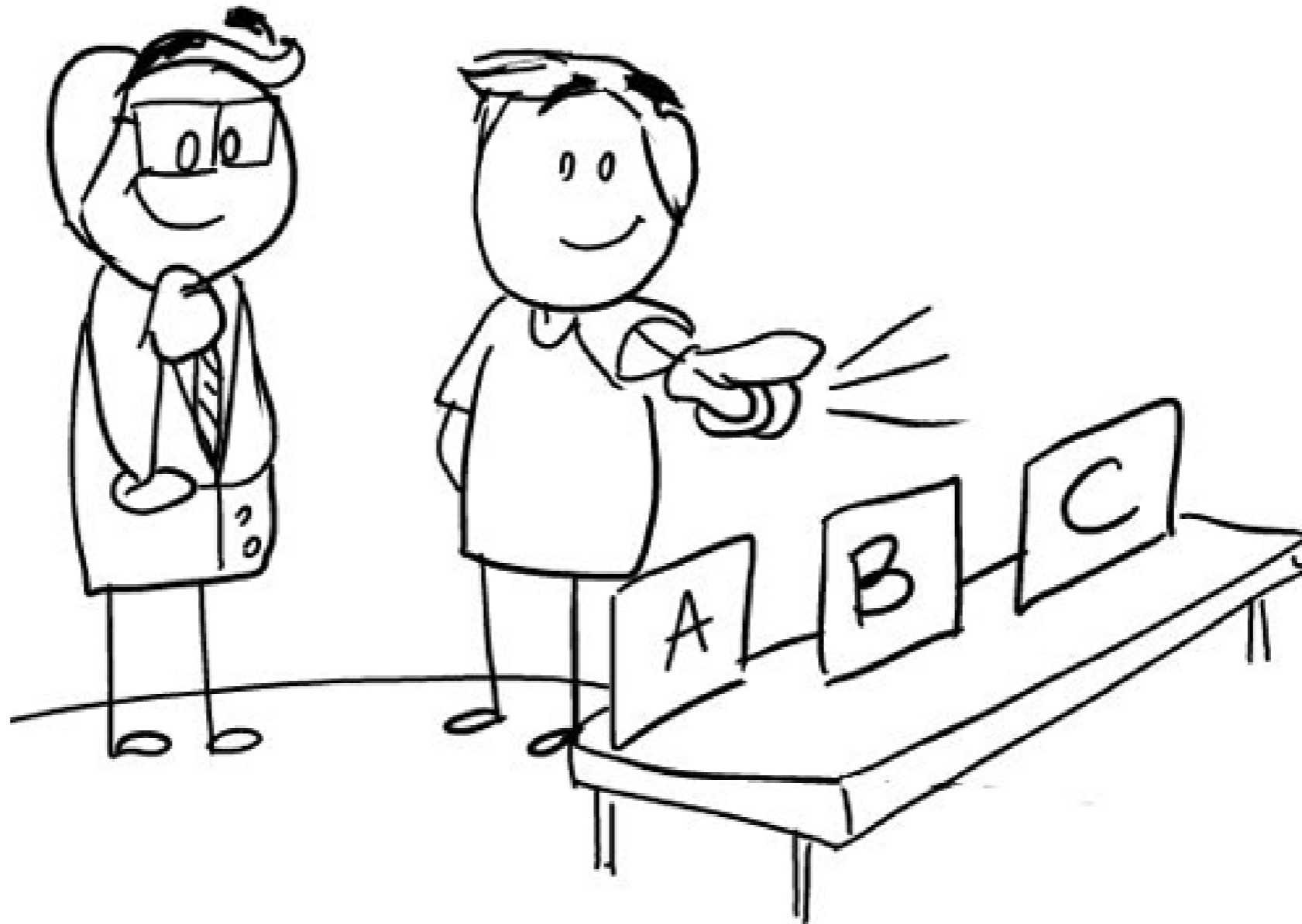
#6

Google-effekten:

Vi kan ikke huske ting vi
ved vi kan fremsøge



Beslutninger er en knap ressource





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



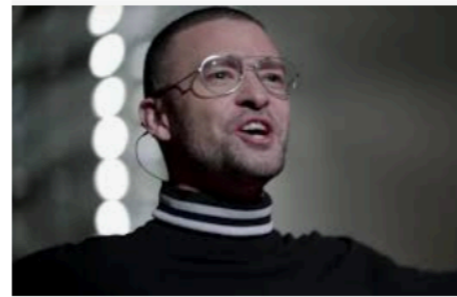
Steve Jobs entrepreneur.com



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



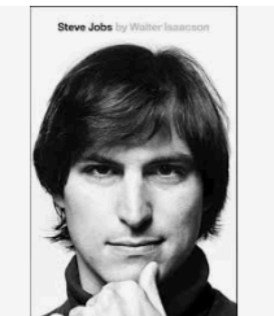
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab... recode.net



Steve Jobs missed every day, says Tim Cook - 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



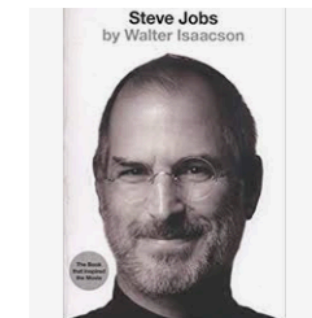
Steve Jobs - Wikipedia en.wikipedia.org



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

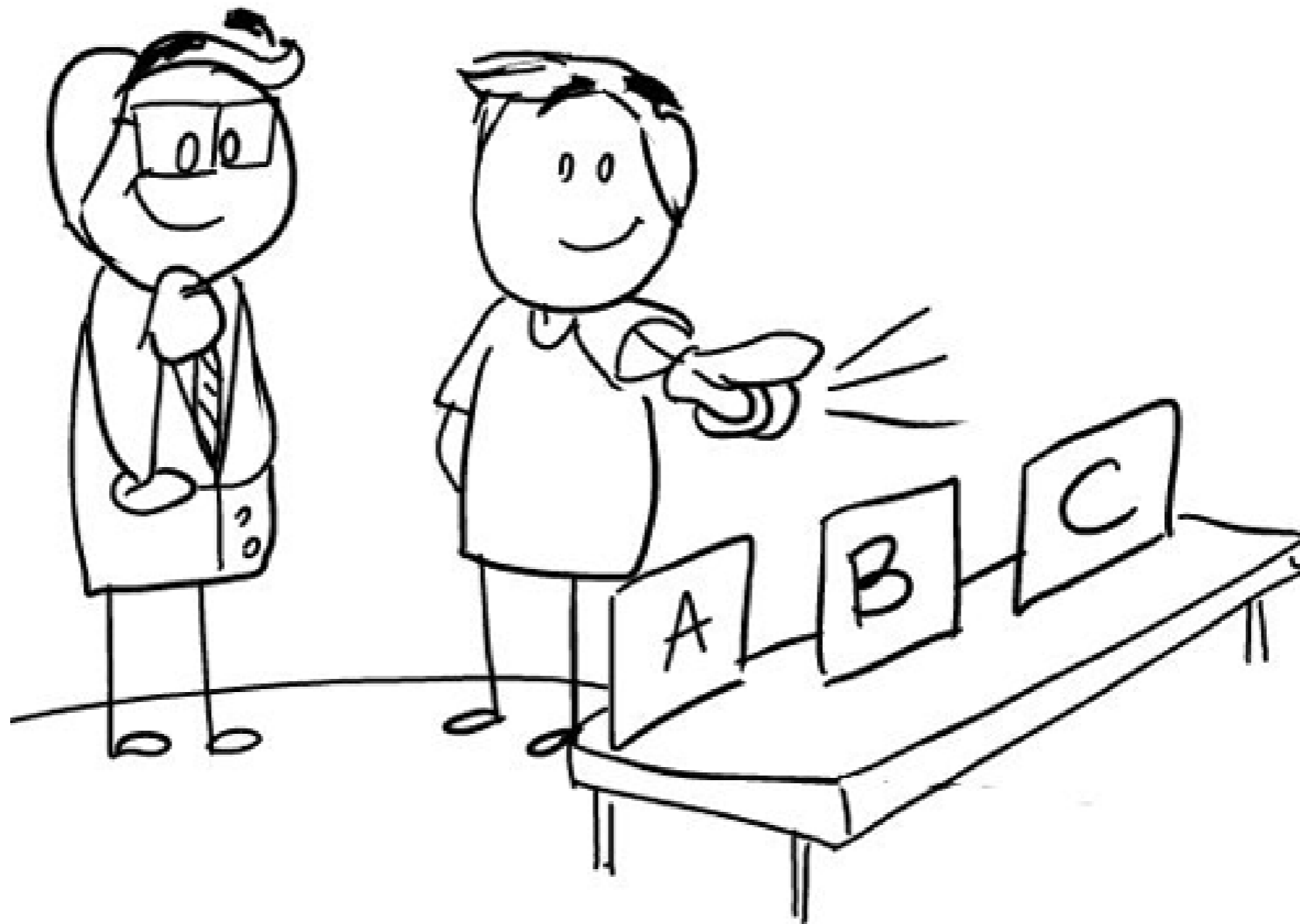


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra... grammarly.com



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

Træf færre beslutninger



Vaneændring





Den svære vaneændring





20 sekunders- reglen



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





Leverregel:
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

10 vindende uger

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"/>
Sum																				

Download:
jon.dk/skema

**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
	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

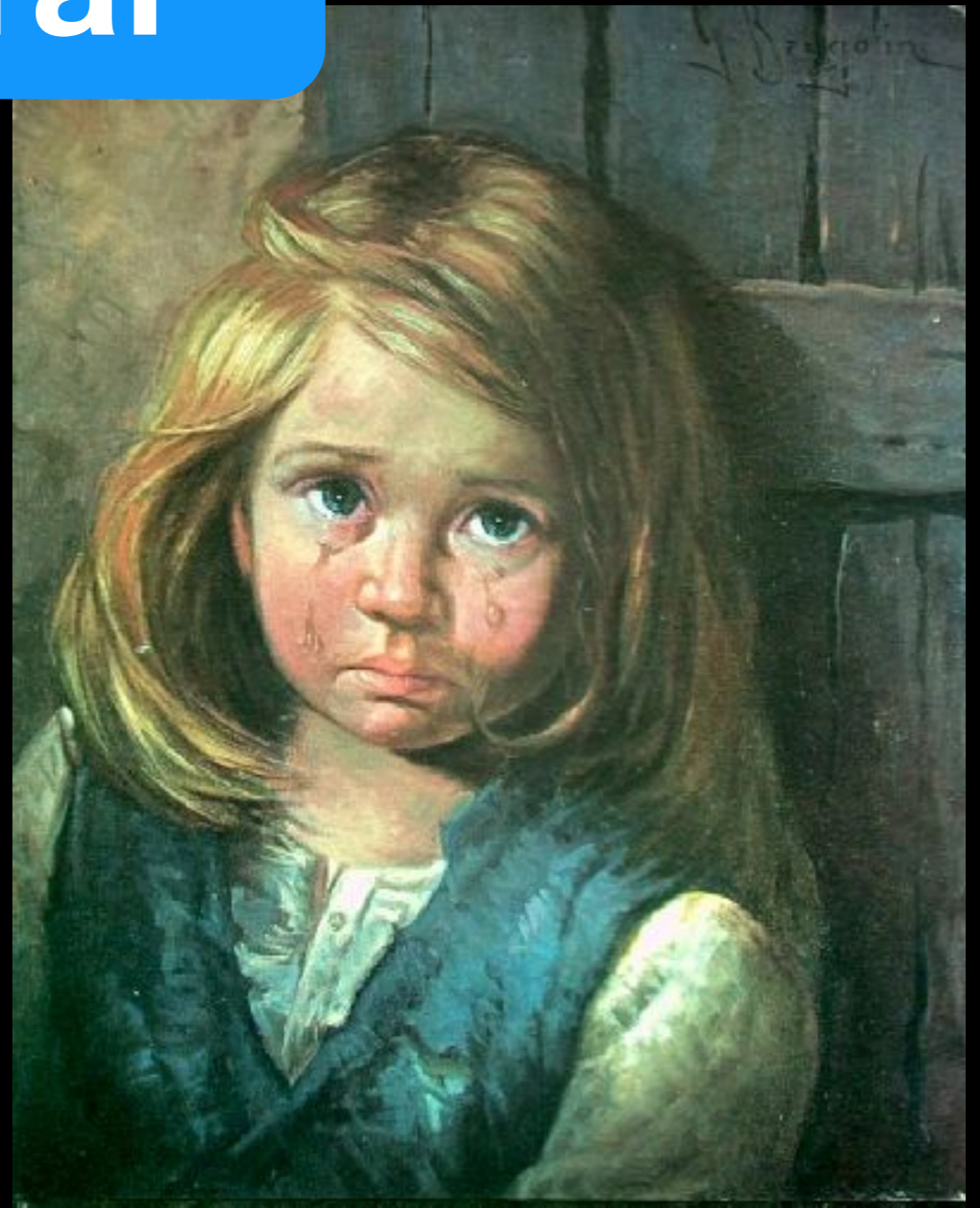
5/12 6/11 4/12 6/12 6/12 8/12 6/12 7/12 8/12 9/12 9/12 8/12 4/12 5/12 10/12 8/12 11 7 10 9 4! 9

↑ ↑ ↑

Belønning



Straf



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/apoteker

- 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,-~~

Til jer: 95,-

Brug rabatkoden:
APOTEKER

Glad og effektiv
Østjyllands Apotekerforening
10. september 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/apoteker