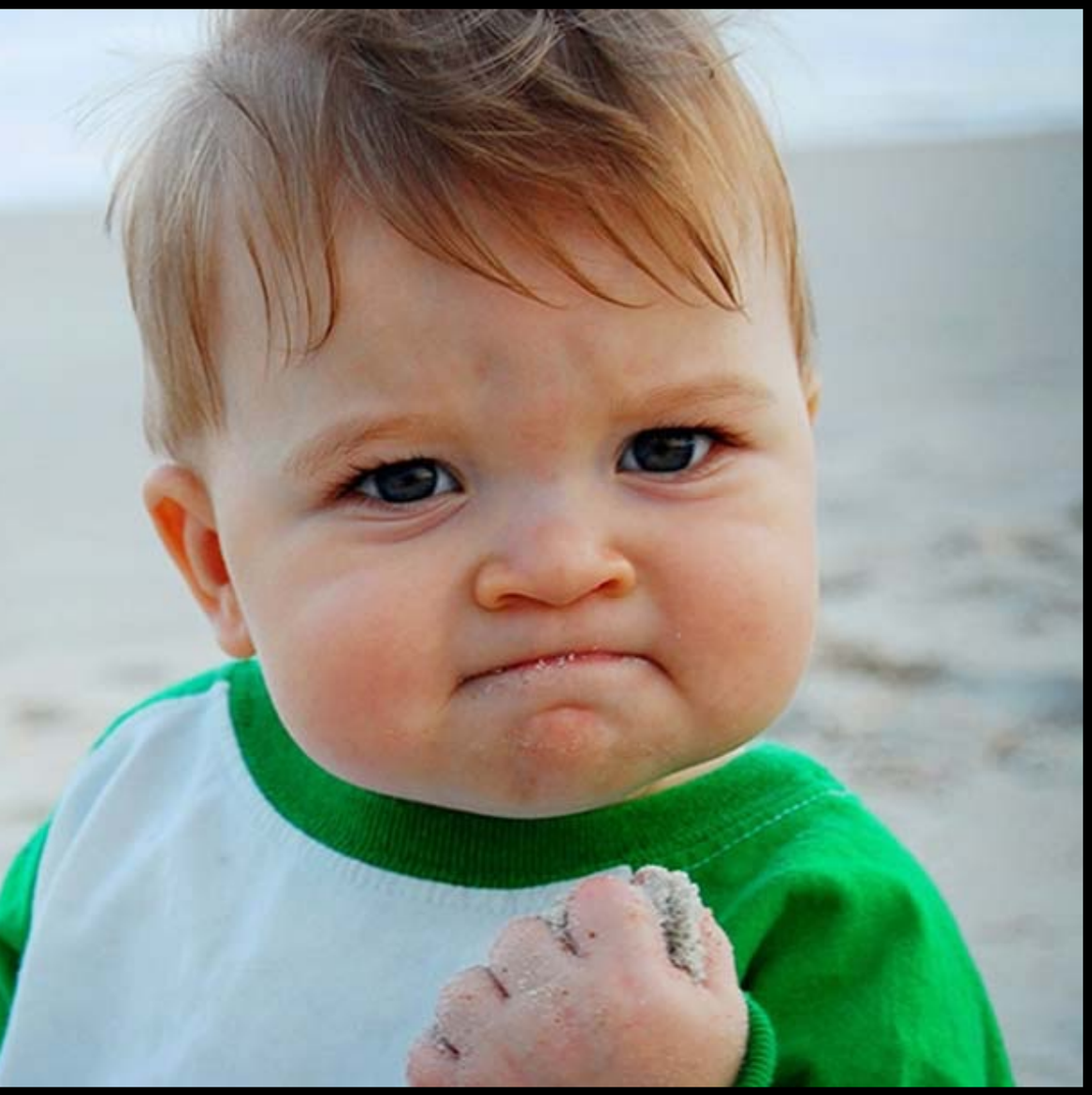
Tag kontrol over din hverdag

Skarildhus, 26. november 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/dlf

Tag handling



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

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

Modtag materialer efter foredraget:

jon.dk/dlf

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”

- Ugens tip til en bedre hverdag:
  “Målrettet Mandag”

Links til:

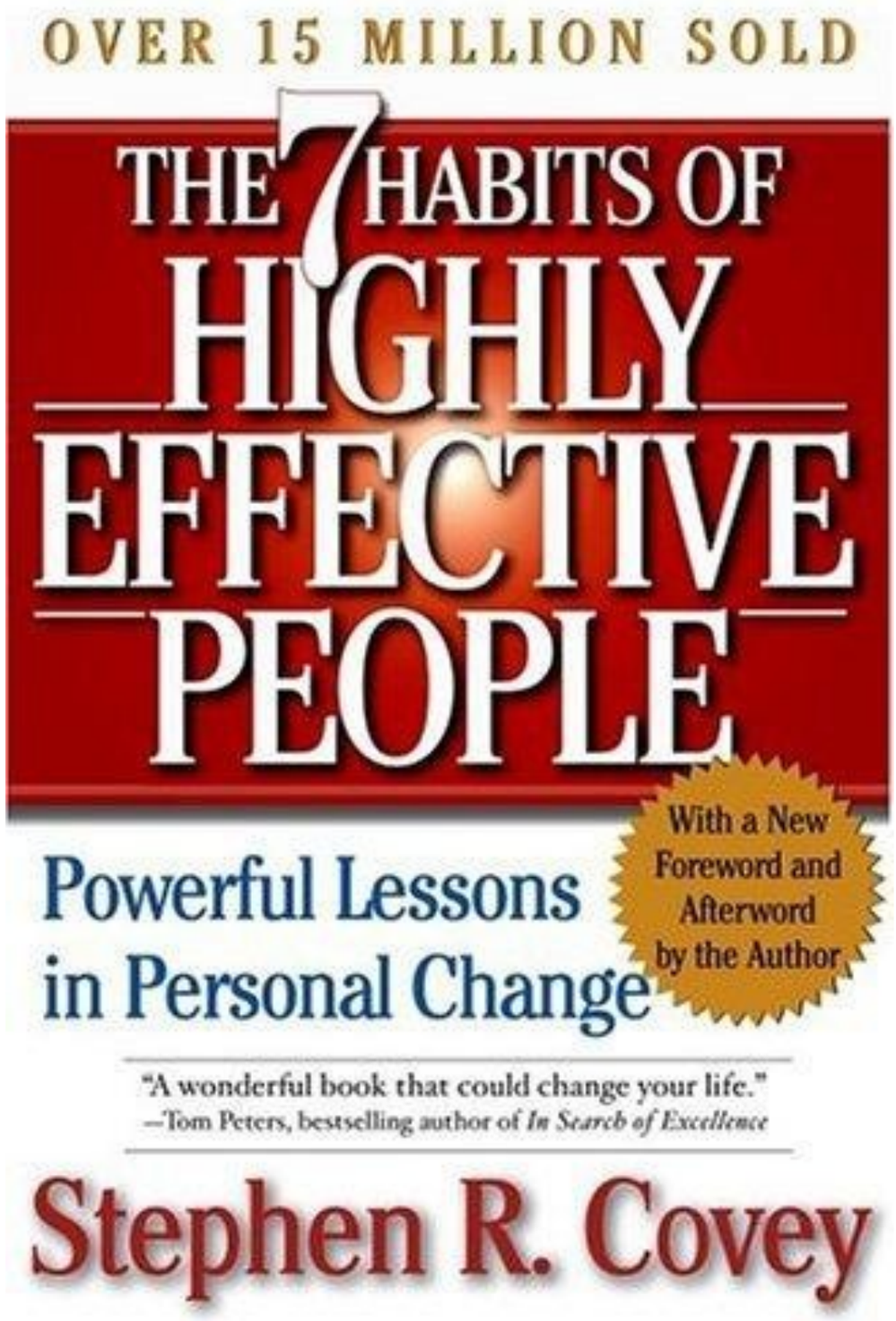
- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

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.

Fundamentet:

Arbejdsglæde

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

HappyWays Podcast
Episode 03:
An end to whining and complaining

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

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?

Hovedproblemet:

Fokus og energi

Spørgsmål:

Hvor meget arbejde findes der?

Hvor meget arbejde findes der?

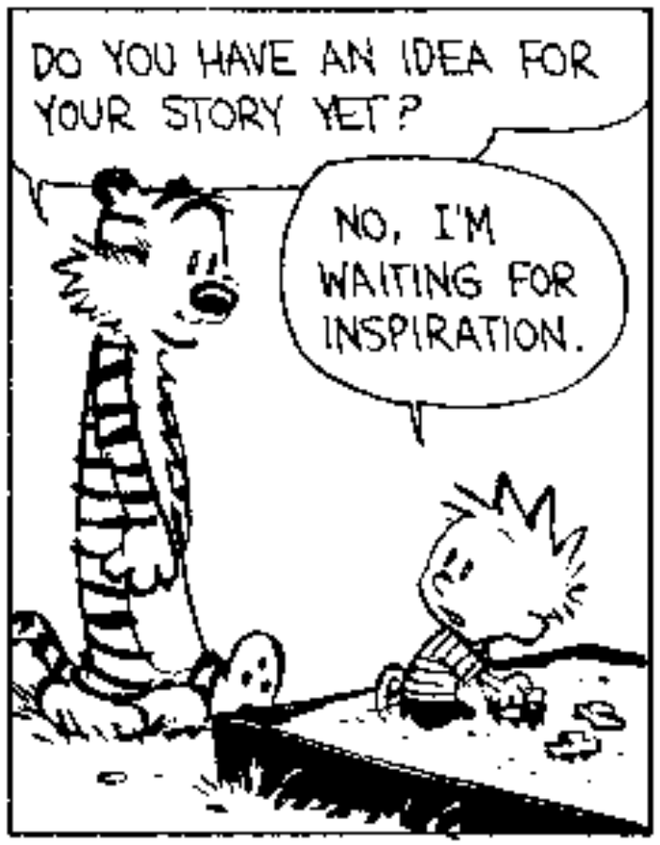
Der er for meget arbejde

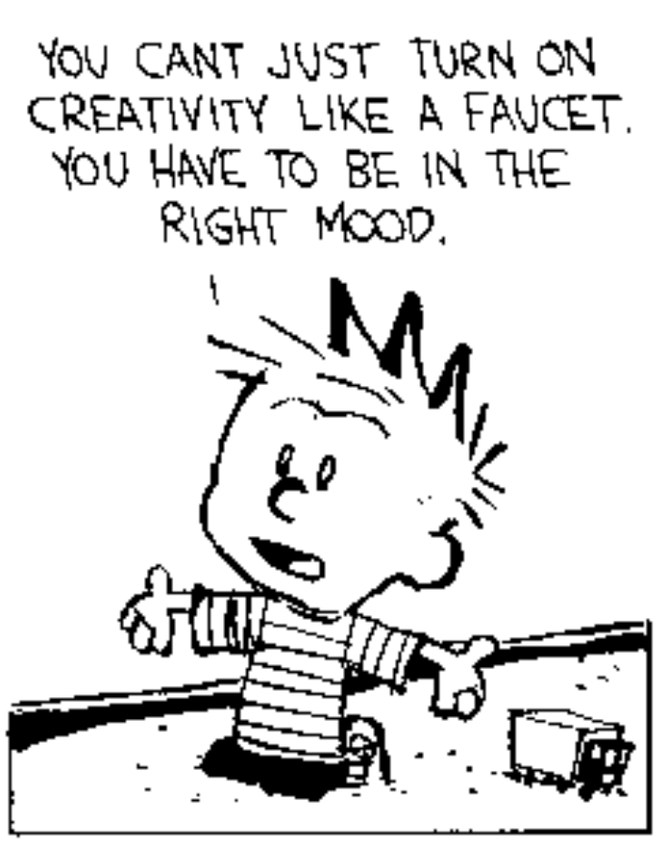
#1

#2

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

Parkinsons Lov





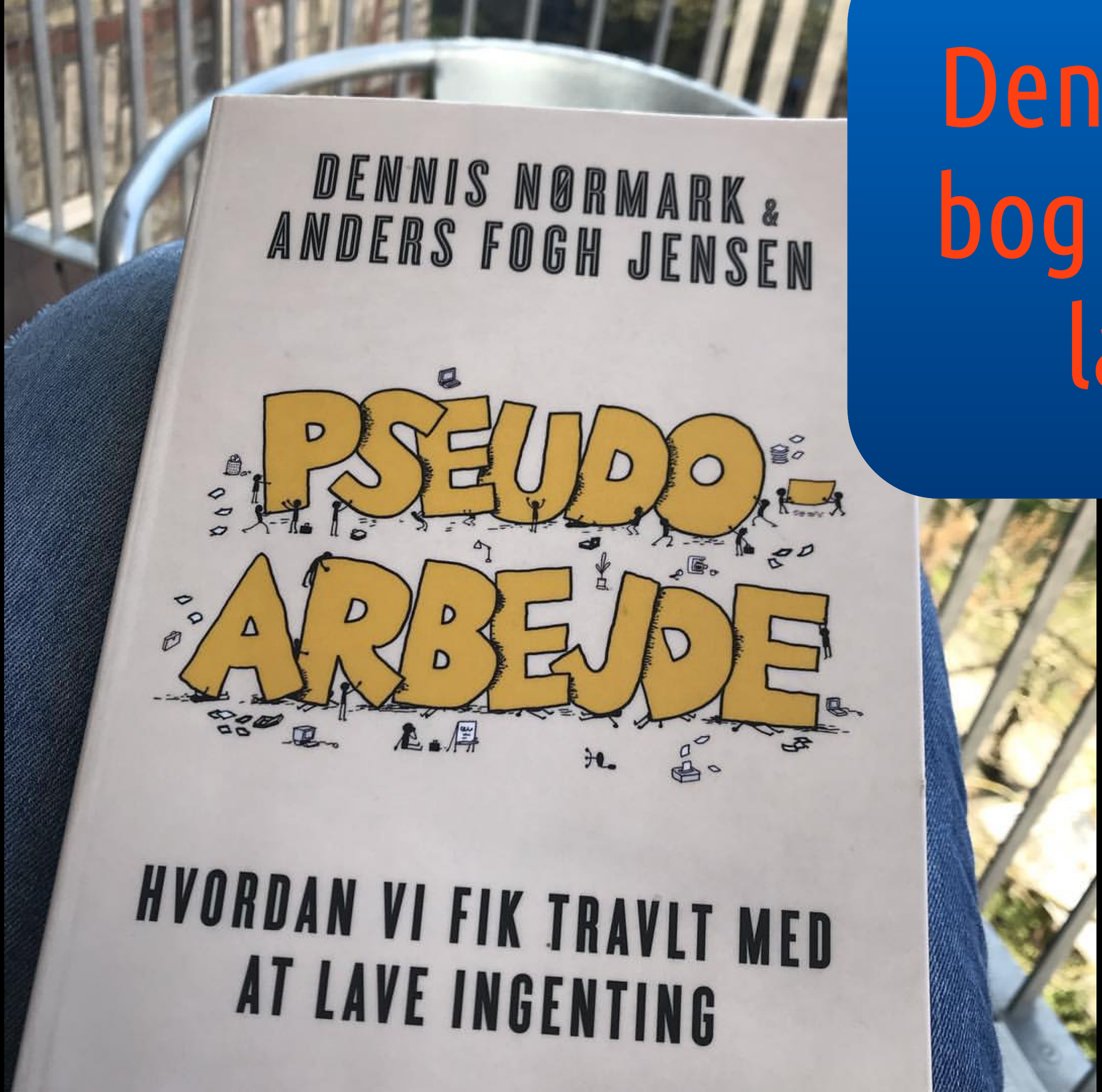
#3

Parkinsons Lov

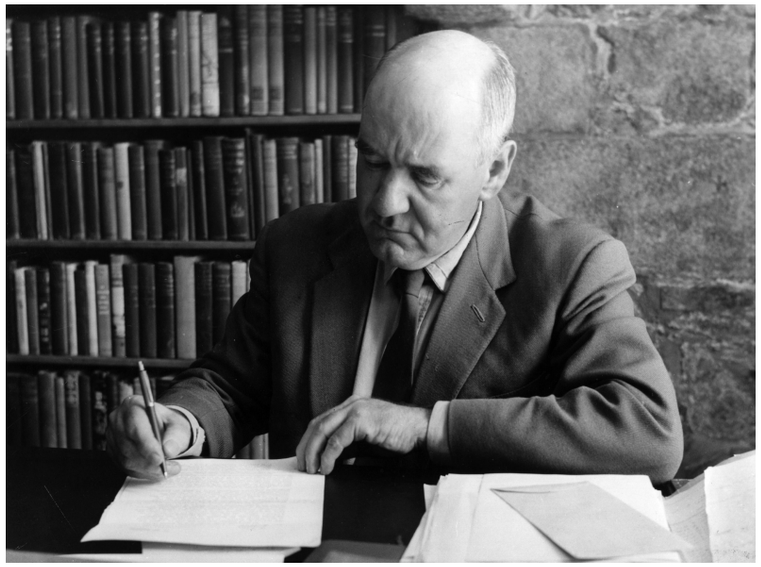
"Arbejde udvider sig således, at det fylder den tid der er til rådighed"

- Cyril Northcote Parkinson, 1955

Den næste bog du bør læse



Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines

Begrænset tid på opgaven

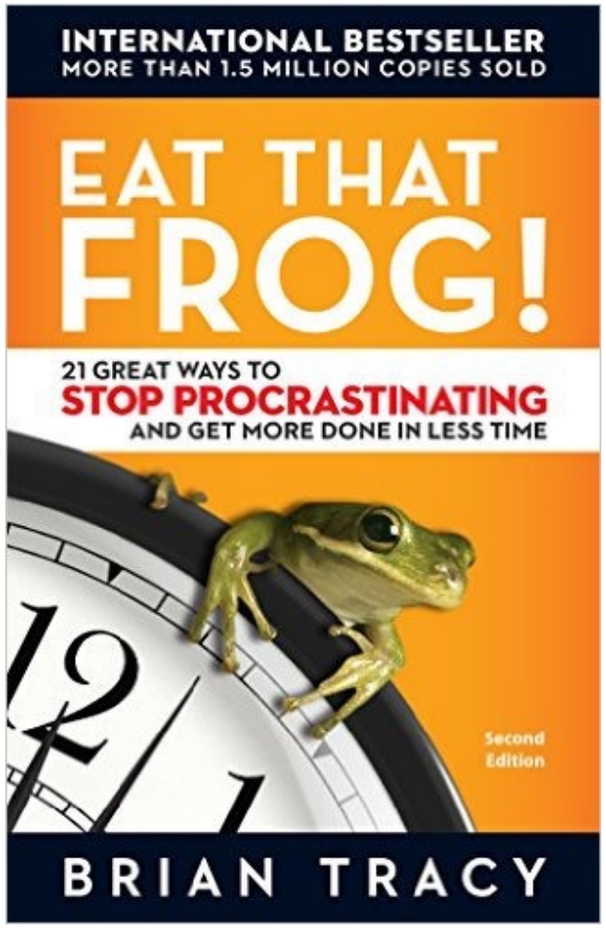
Radikalt: Spring opgaver over

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.

Mål: Fokus på det væsentlige

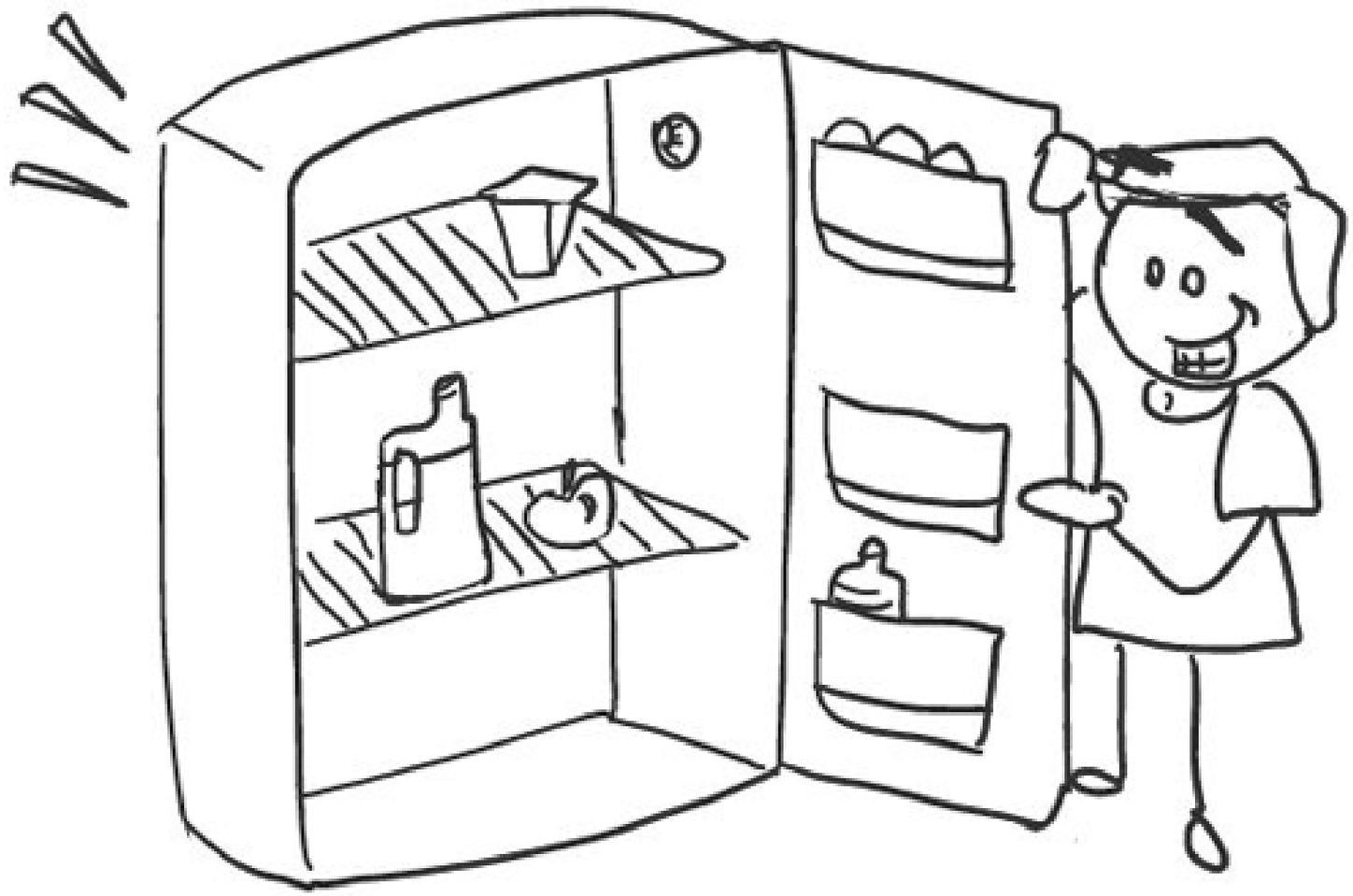
Den sidste bog du behøver læse

Morgenritualet

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
- Bøwl… (kan ligne udfordringer)

Distraktioner og tidsrøvere

Hvad fylder i din dag?

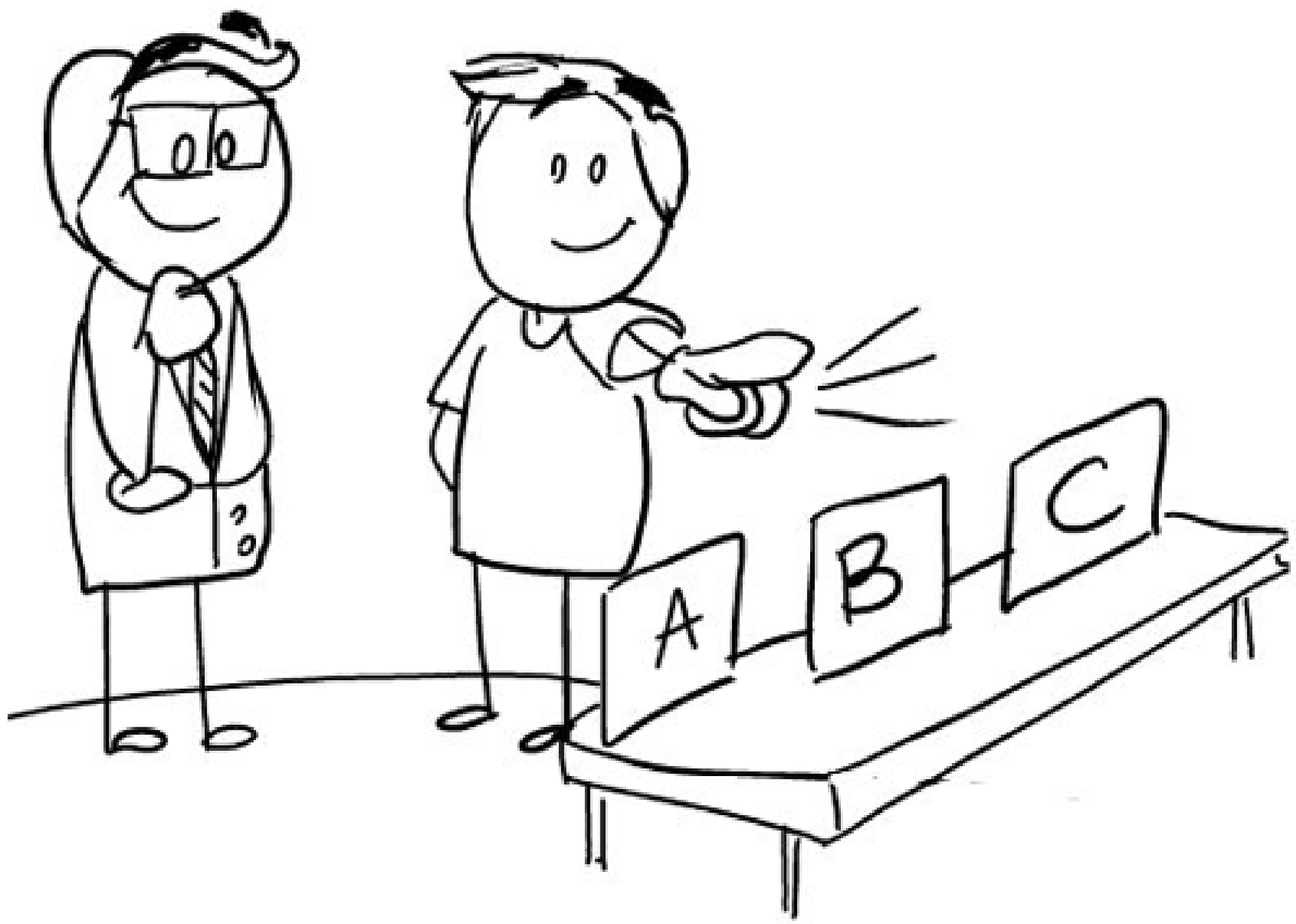
Nøglen: Genfind fokus

#6

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

Beslutninger er en knap ressource

#7



Google

steve jobs

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

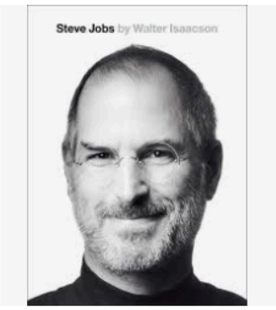
isaacson | biography | walter isaacson | ashton kutcher | advice | wikipedia | success | tim cook | job application | entrepreneur | lisa brennan | daughter | truly rotten | auction | life | stev

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

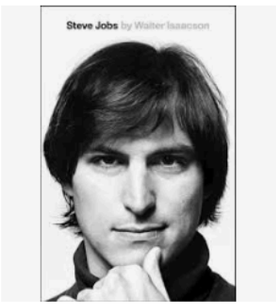
Justin Timberlake is Steve Jobs in 'Filthy' vi…
cnet.com

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

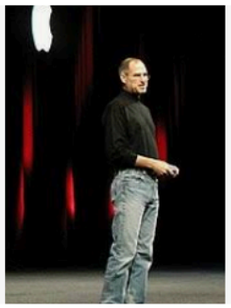
Steve Jobs looks like terrible human i…
uk.businessinsider.com

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

Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu…
madametussauds.com

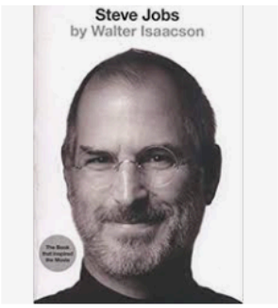
Steve Jobs
entrepreneur.com

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


Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org

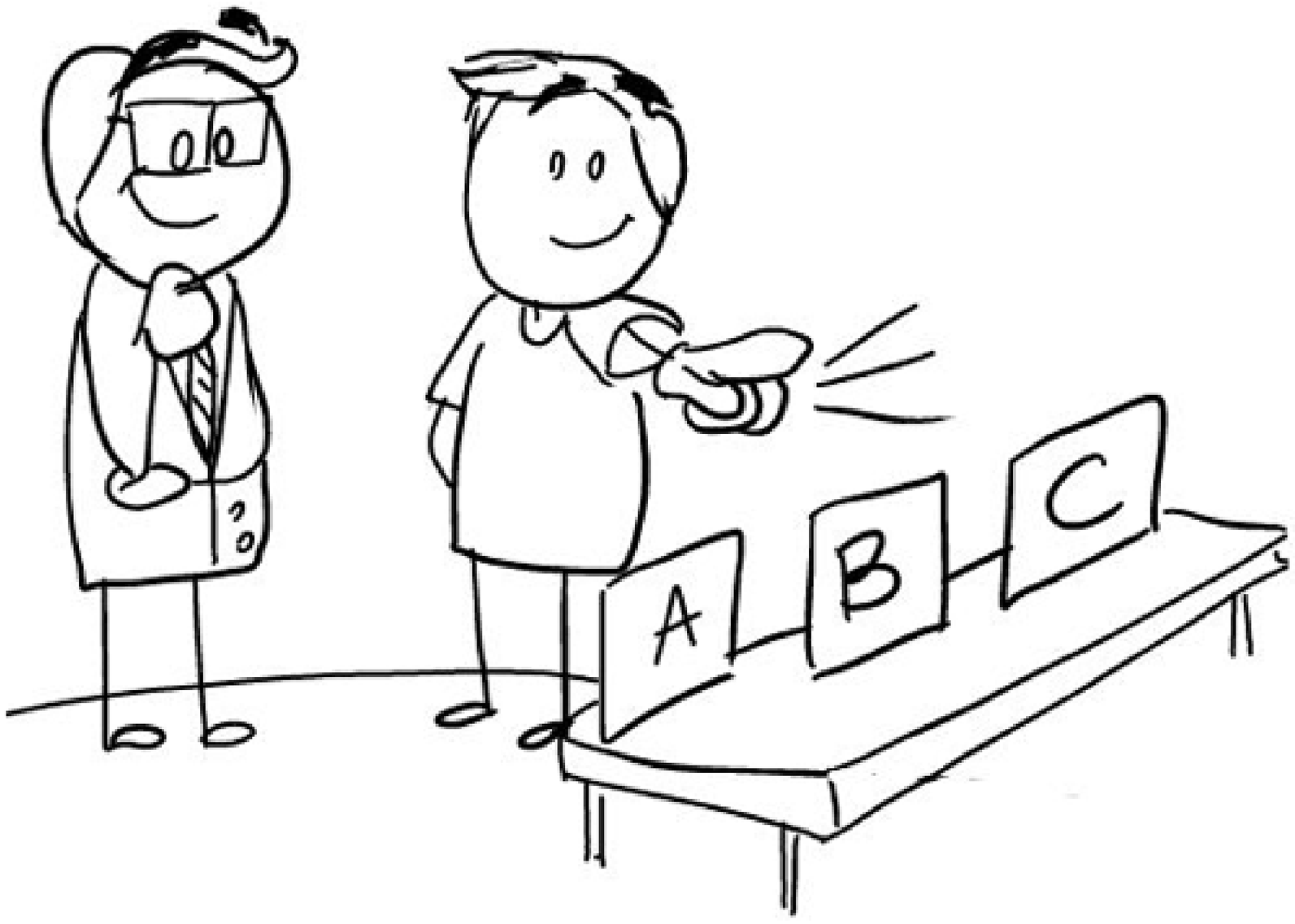
Steve Jobs warned about privacy issues in 2010…
money.cnn.com

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



Steve Jobs: The Exclusive …
amazon.co.uk

Træf færre beslutninger



Den svære vaneændring

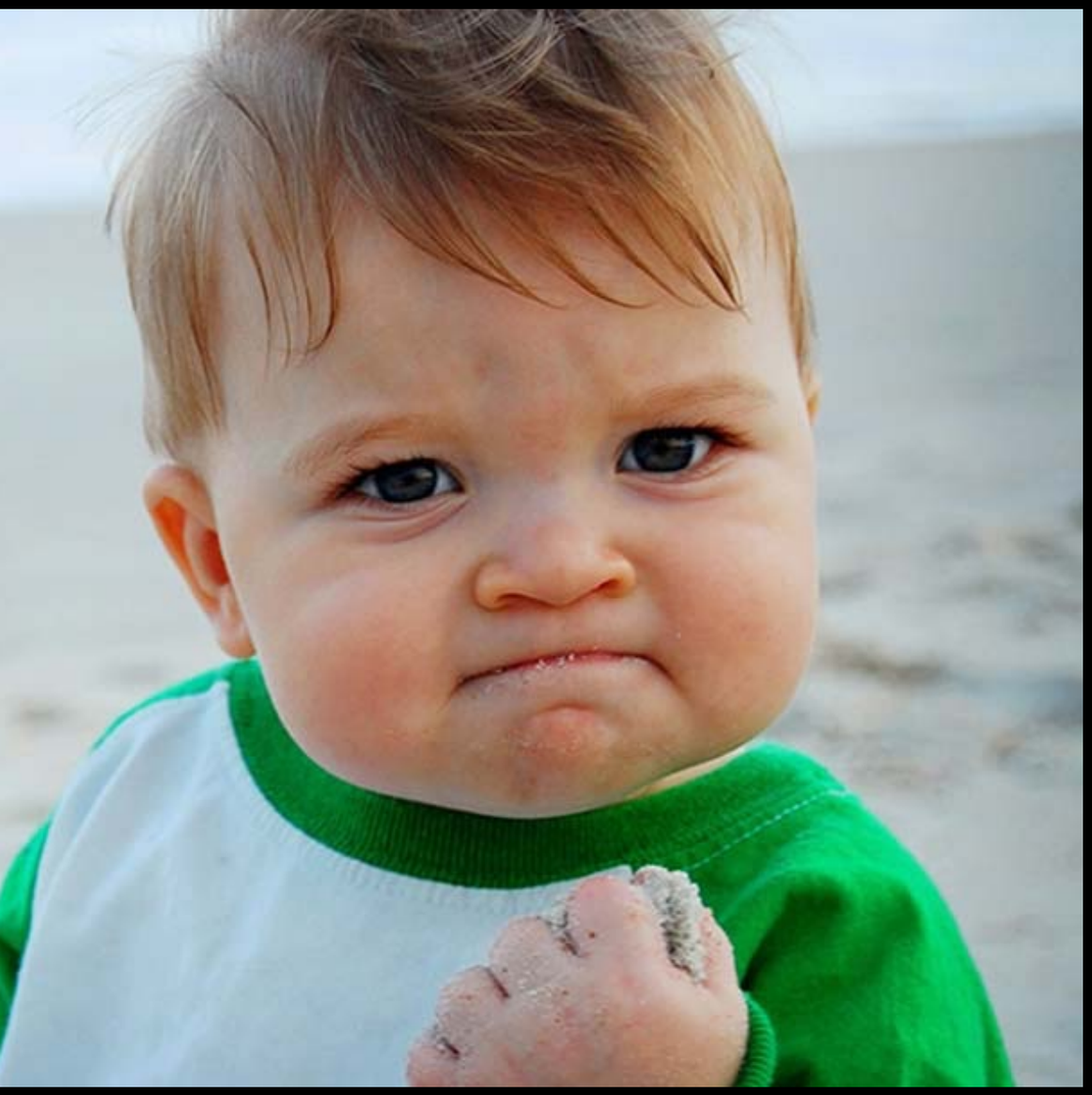
20 sekunders-reglen

“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

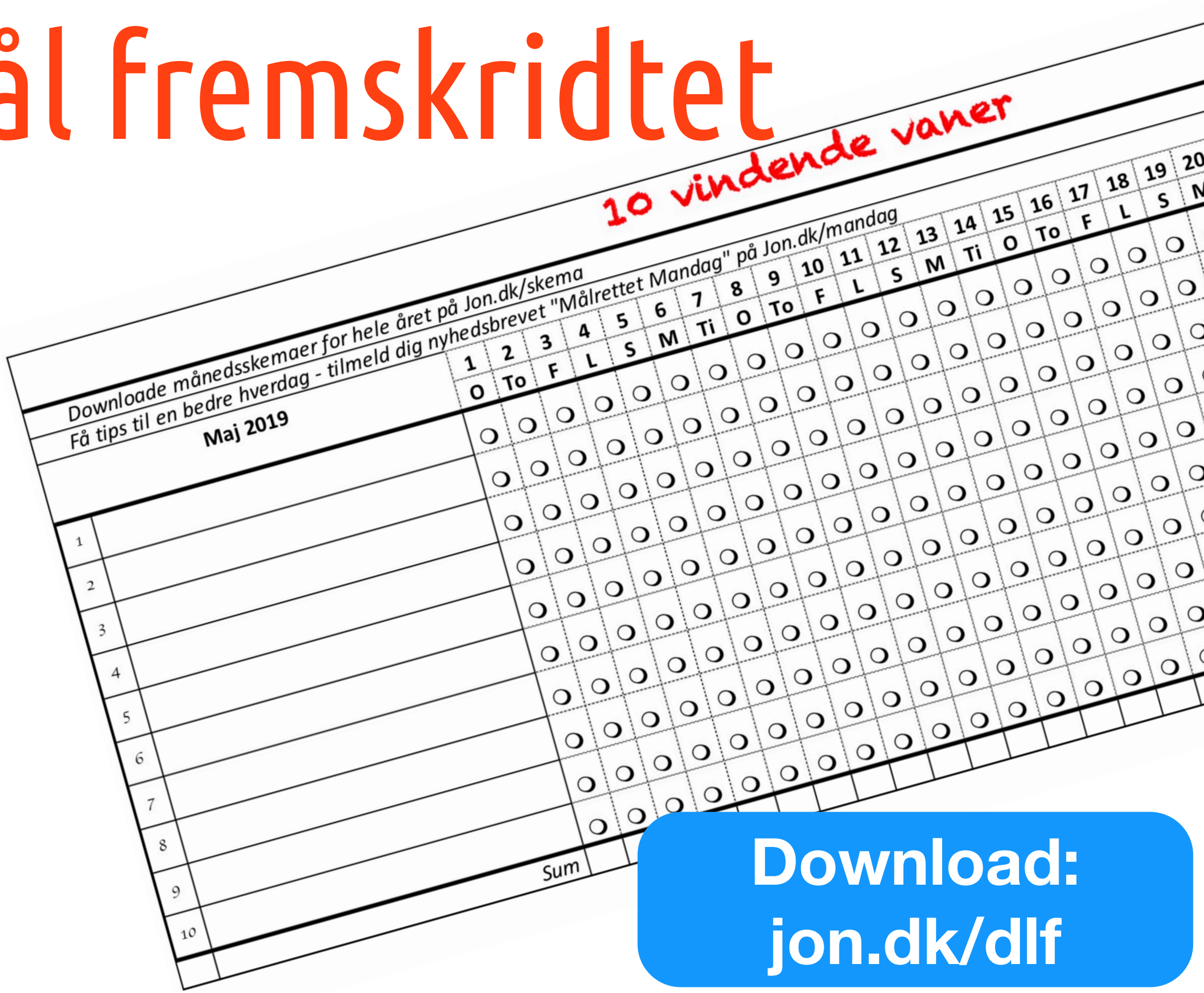
Tag handling



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

Mål fremskridtet

Mål fremskridtet



Download: jon.dk/dlf

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/dlf

- 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: 95,-

Brug rabatkoden:
DLF

Tag kontrol over din hverdag

Skarildhus, 26. november 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/dlf