Arbejdsglæde & effektivitet

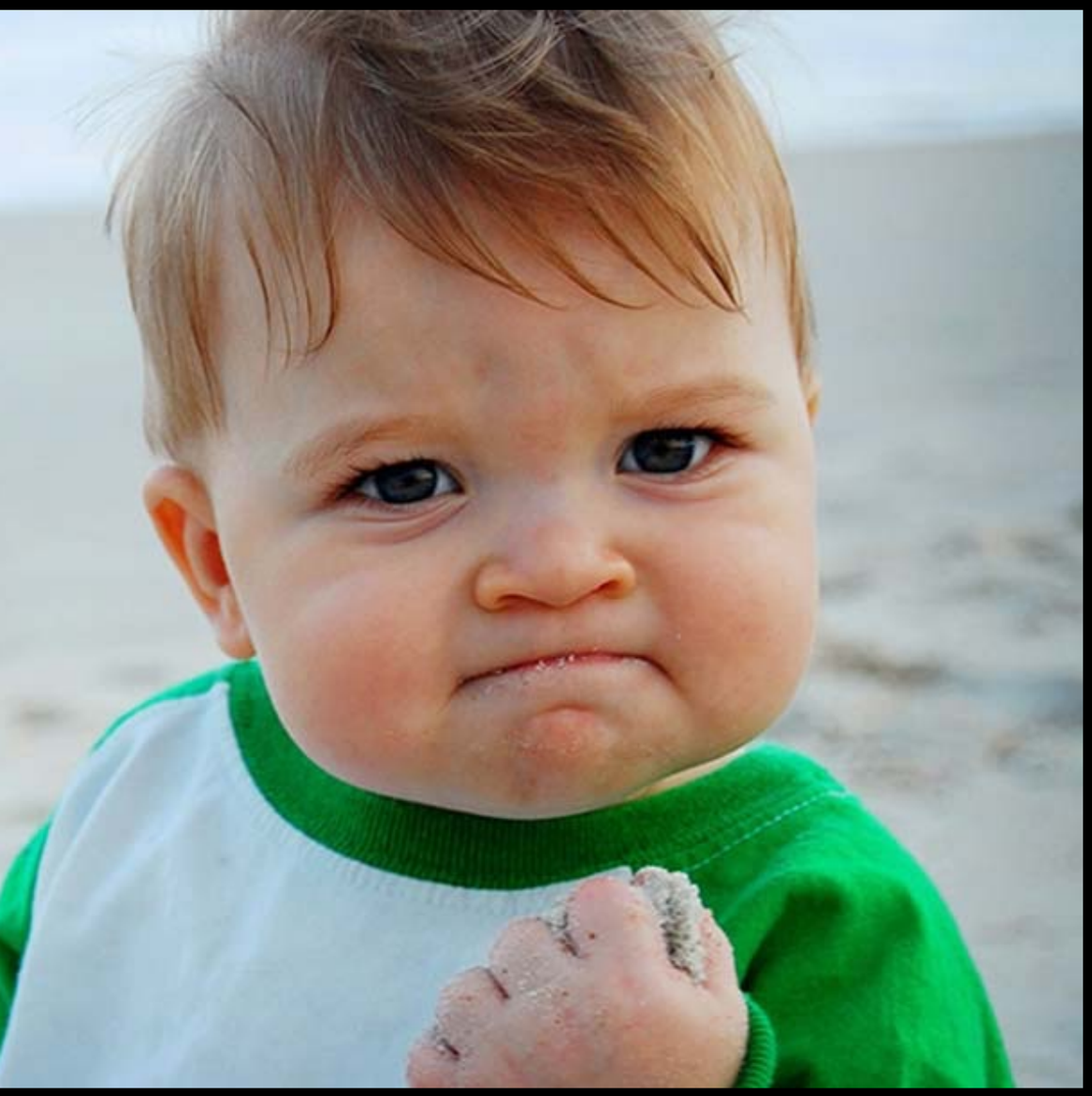
Link Medical, 6. september 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/linkmedical

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
100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN
jon.dk
100 TIPS TIL ARBEJDS

Materialer efter foredraget:

jon.dk/linkmedical

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”



- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

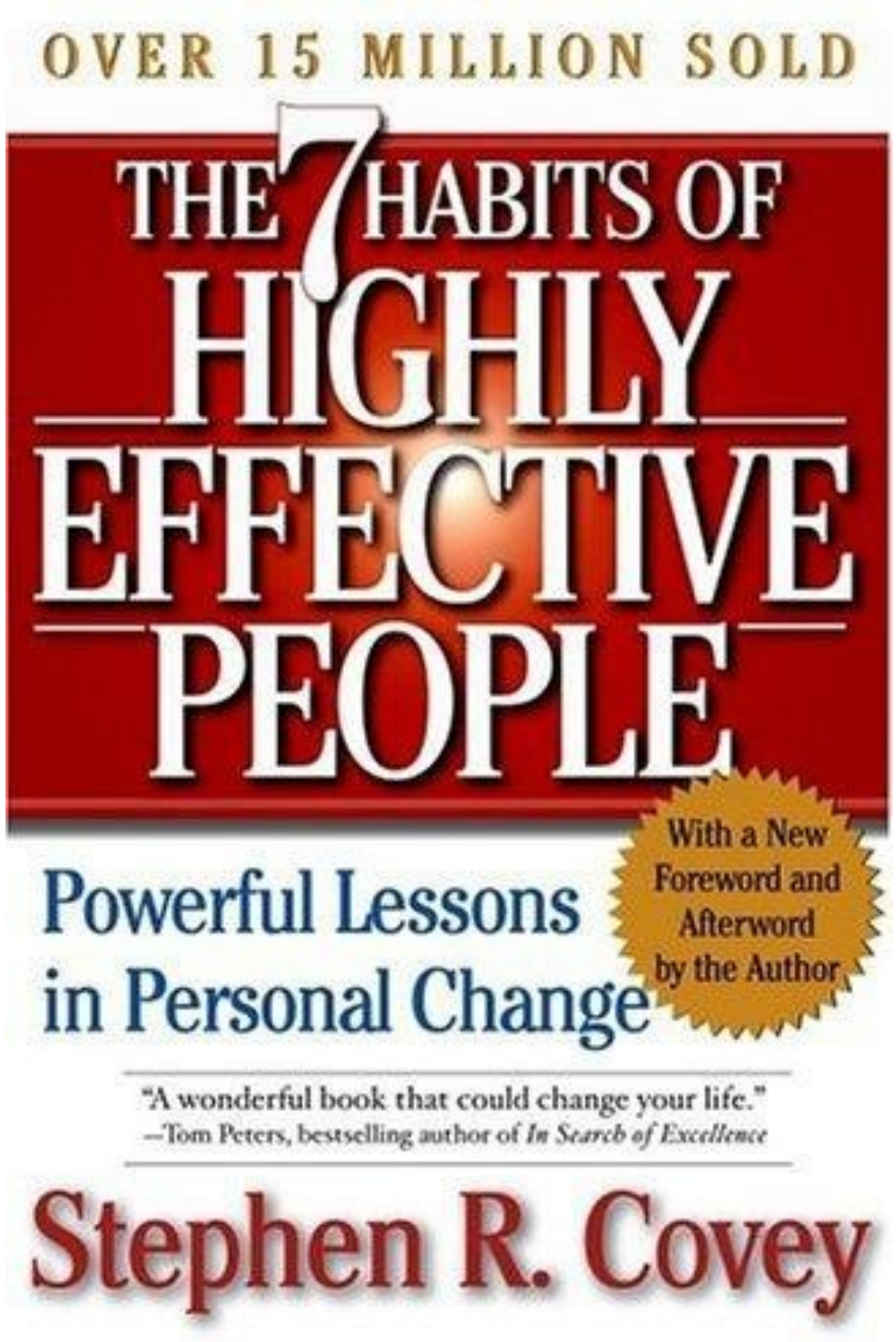
Listen on Apple Podcasts

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
JULI
AUGUST

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



Offertrøjen





Leveregel: Intet er nogensinde nogens skyld



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

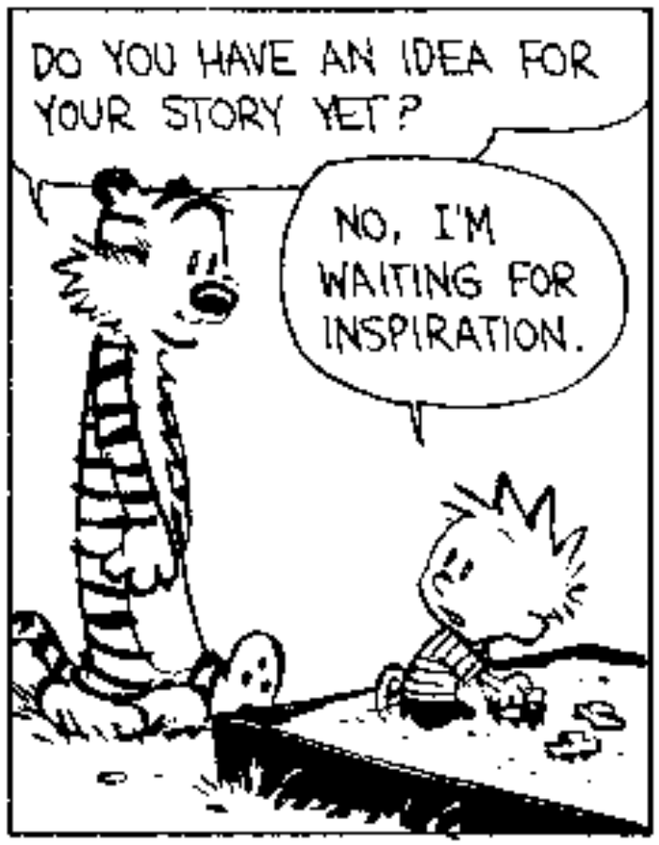


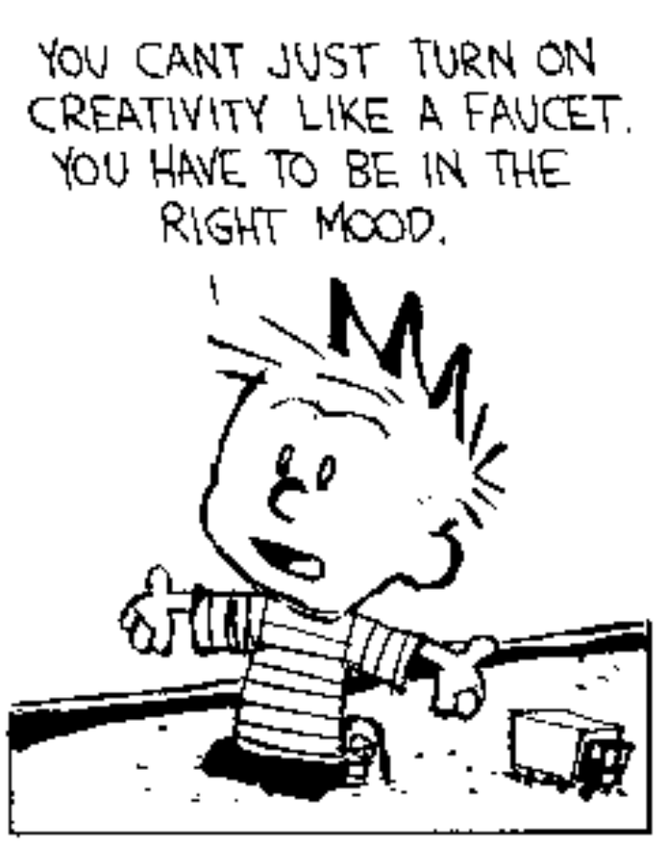
#2

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



Parkinsons Lov







#3

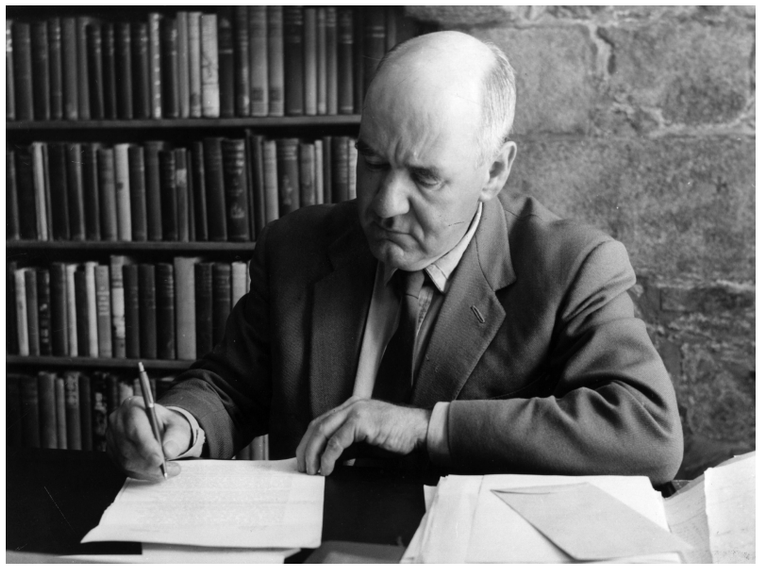
Parkinsons Lov

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

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines

Begrænset tid på opgaven

App: Pomodoro

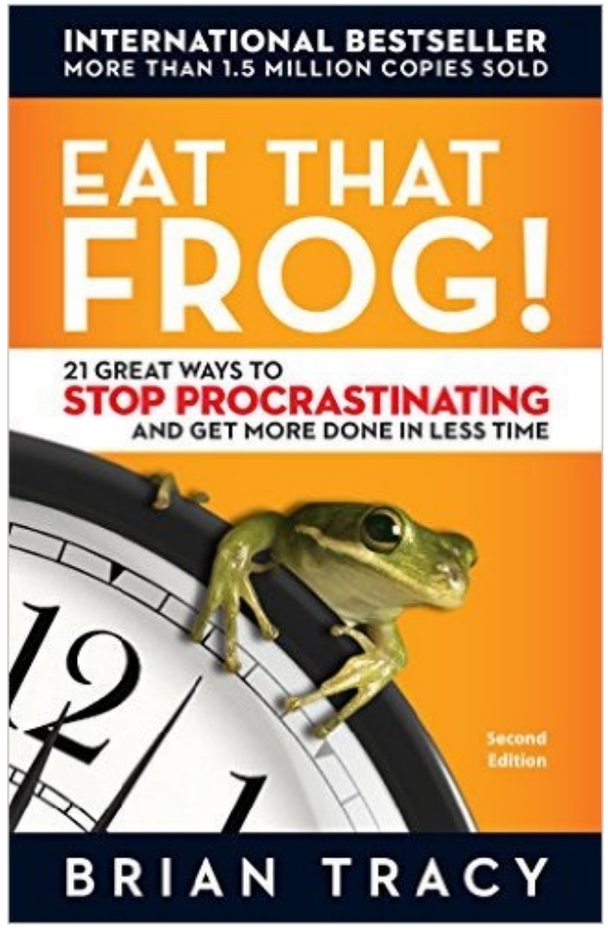
Til PC: Tomighty

Instruktioner:
“Pomodoro Technique”



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





<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

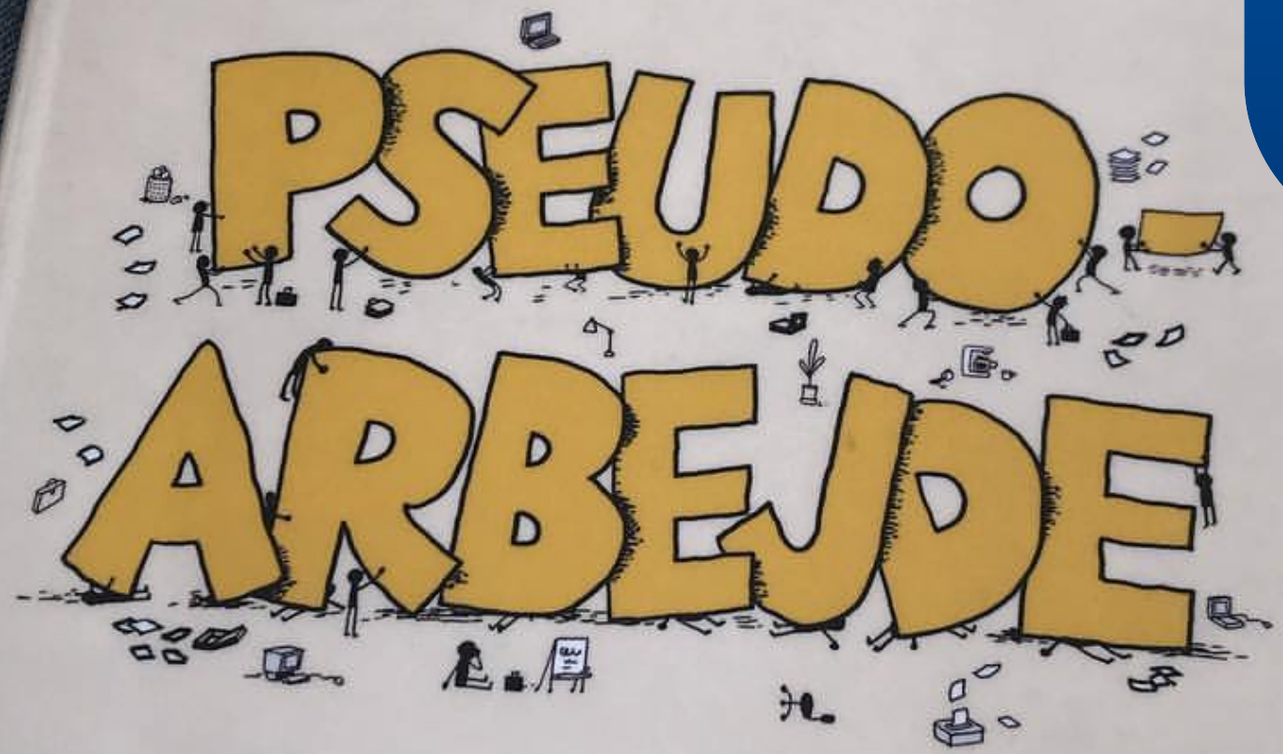


Den sidste bog du behøver læse



Den anden sidste bog du behøver læse

DENNIS NØRMARK &
ANDERS FOGH JENSEN



HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

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

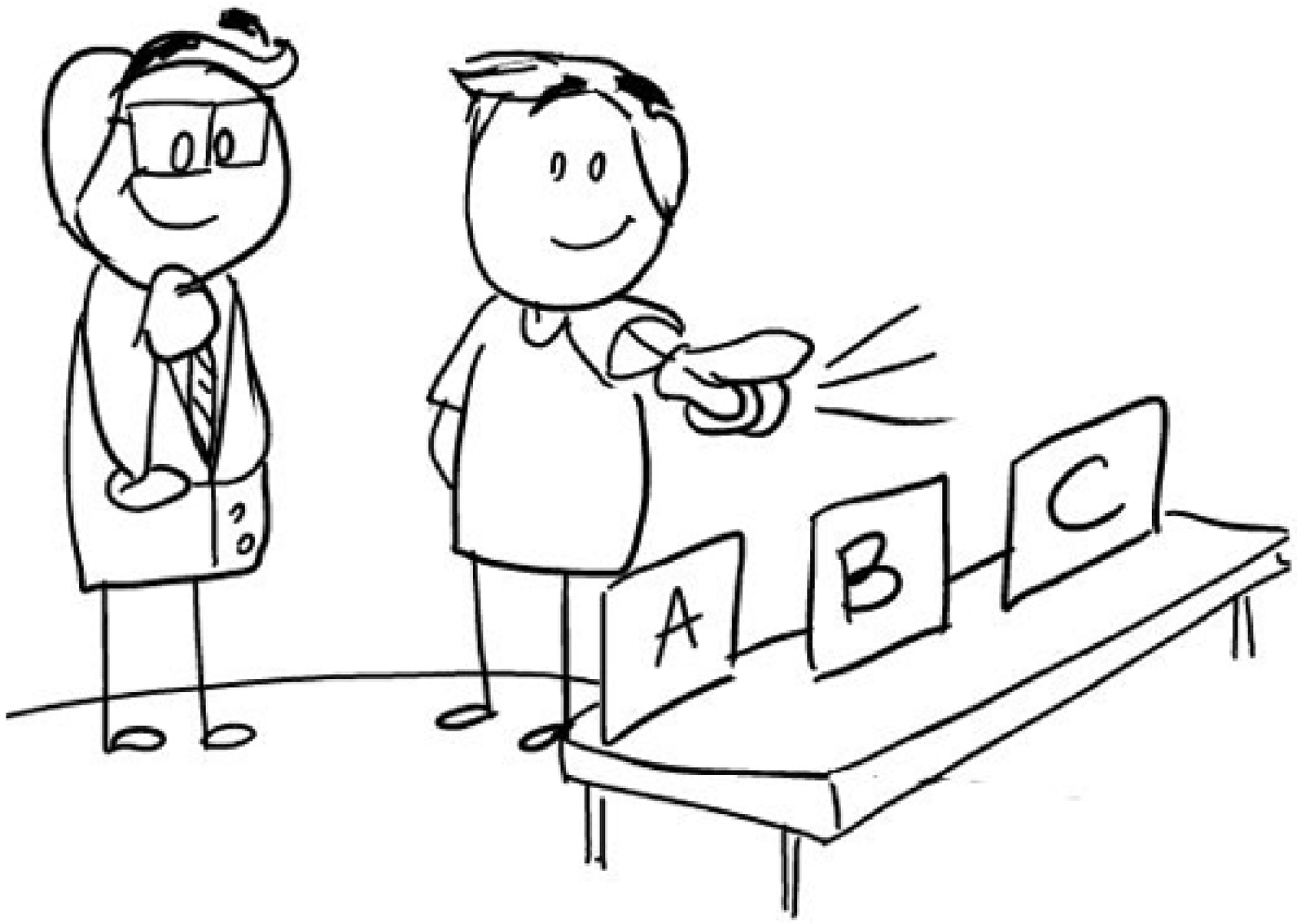
#5

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



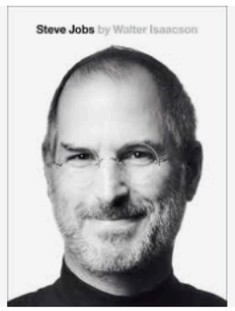
Steve Jobs, 1955-2011 - The Verge
theverge.com



Steve Jobs
forbes.com



Steve Jobs Biography - Biogr…
biography.com



Steve Jobs: Walter Isaacs…
amazon.ca



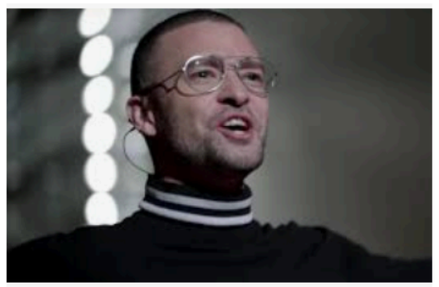
Steve Jobs
entrepreneur.com



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



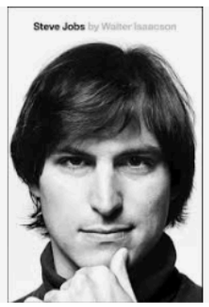
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab…
recode.net



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



Steve Jobs Biographies Duel Over Soul …
time.com



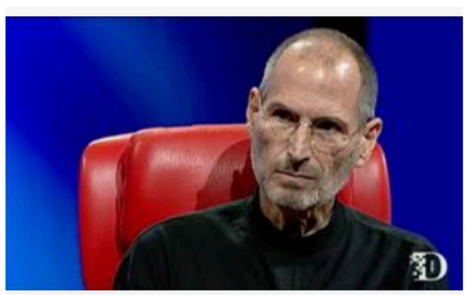
Steve Jobs af Walter Isaac…
saxo.com



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



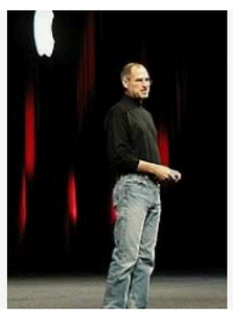
Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu…
madametussauds.com



Steve Jobs
entrepreneur.com



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



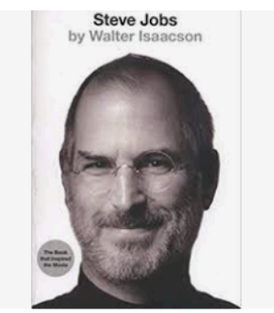
Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org



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

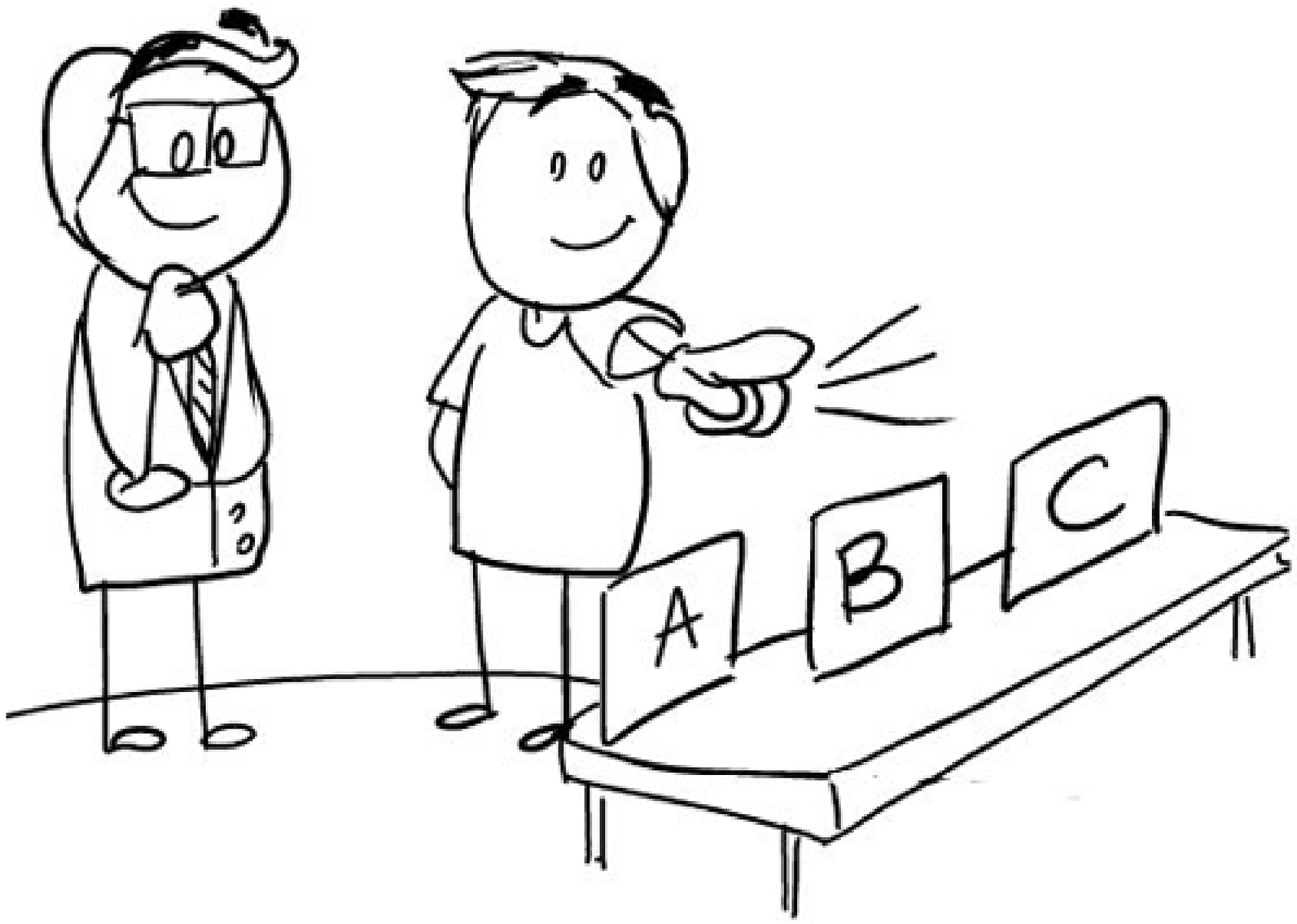


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra…
grammarly.com



Steve Jobs: The Exclusive …
amazon.co.uk

Træf færre beslutninger



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

Optimisme



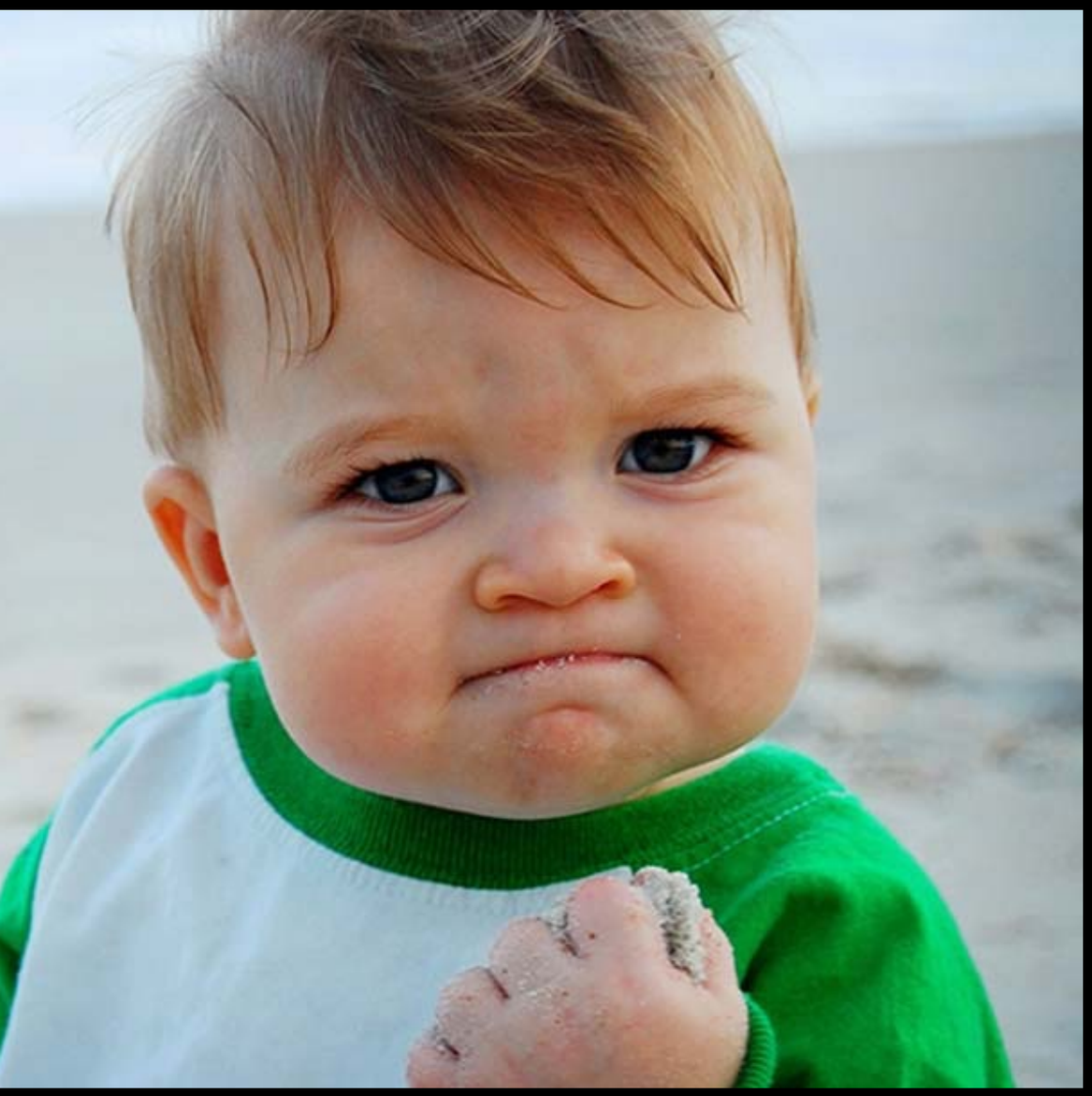
Hvad gik godt?





Leveregel:
Der er ingen nye problemer

Tag handling

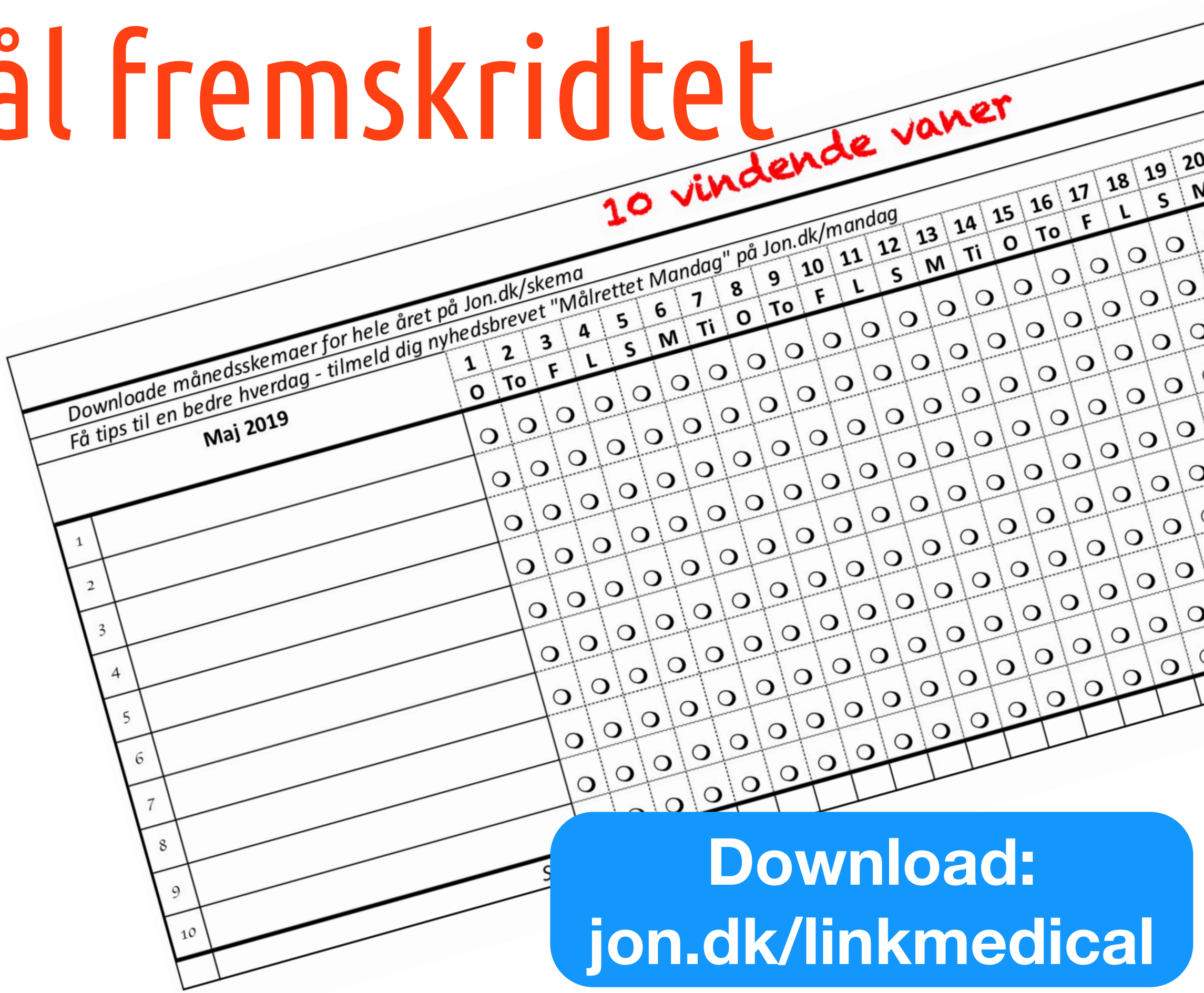


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Mål fremskridtet



Mål fremskridtet



Download:
jon.dk/linkmedical

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



Mål fremskridtet



Belønning



Straf





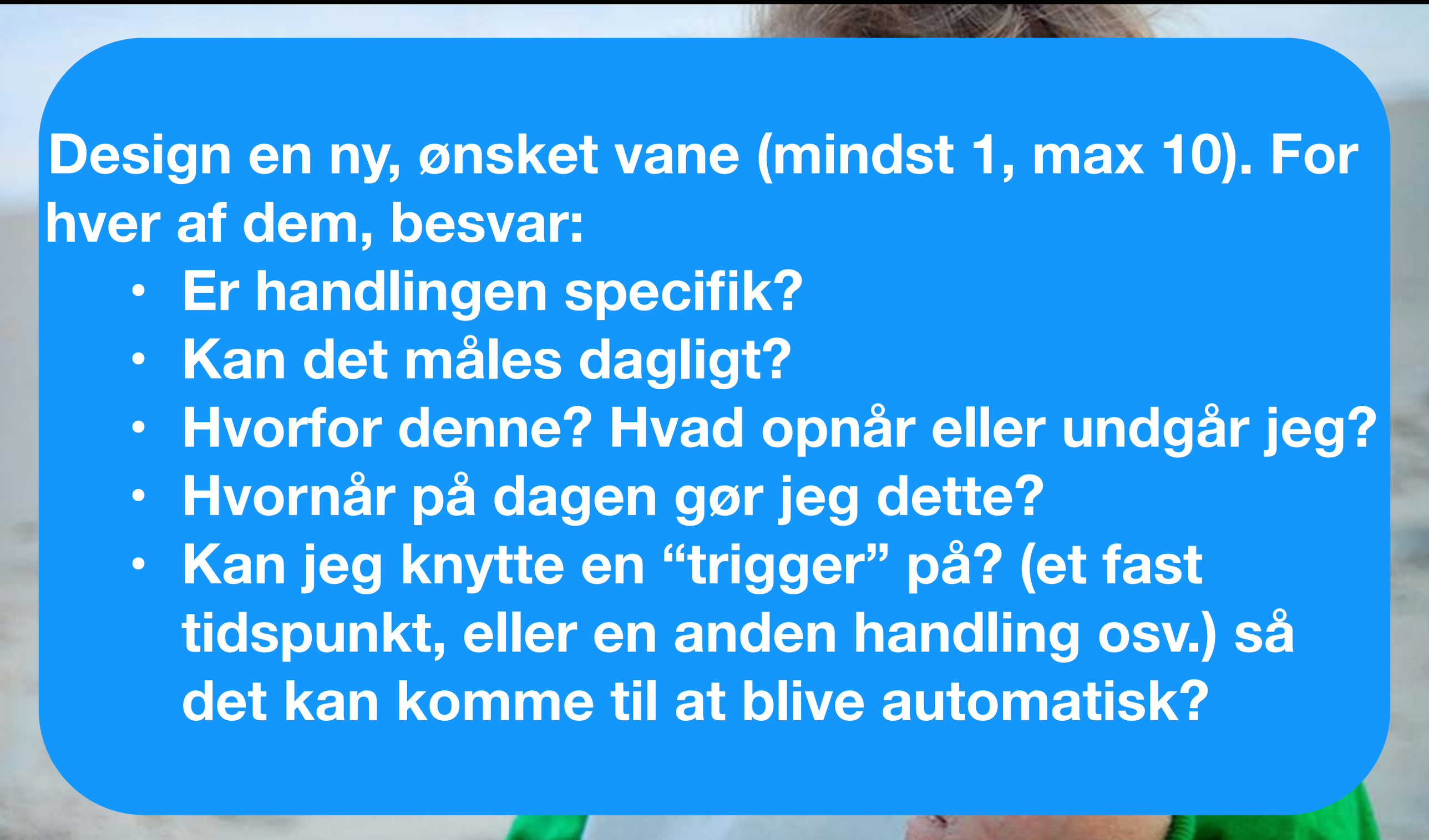
Vælg en
“anti-charity”

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?**

Alting får en ende



Materialer efter foredraget:

jon.dk/linkmedical

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”



- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

Arbejdsglæde & effektivitet

Link Medical, 6. september 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/linkmedical