

Øg din personlige effektivitet

- og bevar arbejdsglæden

Vandmiljø Randers, 20. november 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/randere



- Hils på hinanden
- Hvad glæder du dig til idag?
- Videre til den næste!









Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært



Materialer efter foredraget:

jon.dk/randere

- Præsentationen + skema
- ebog "Det Glade Dusin"
- Ugens produktivitetstip
"Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

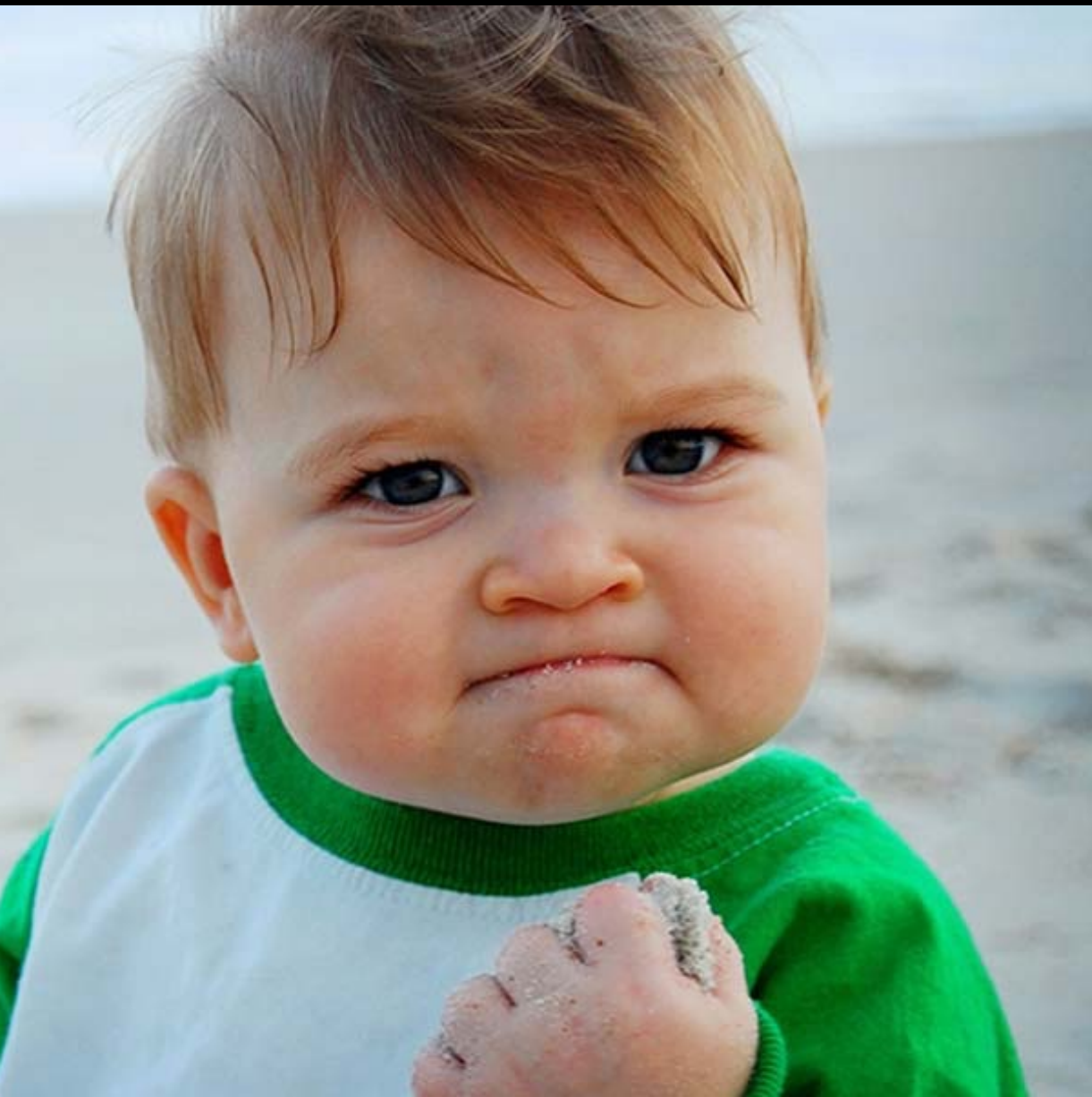


Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify®

Tag handling



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

Fundamentet:

Arbejdsglæde



“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

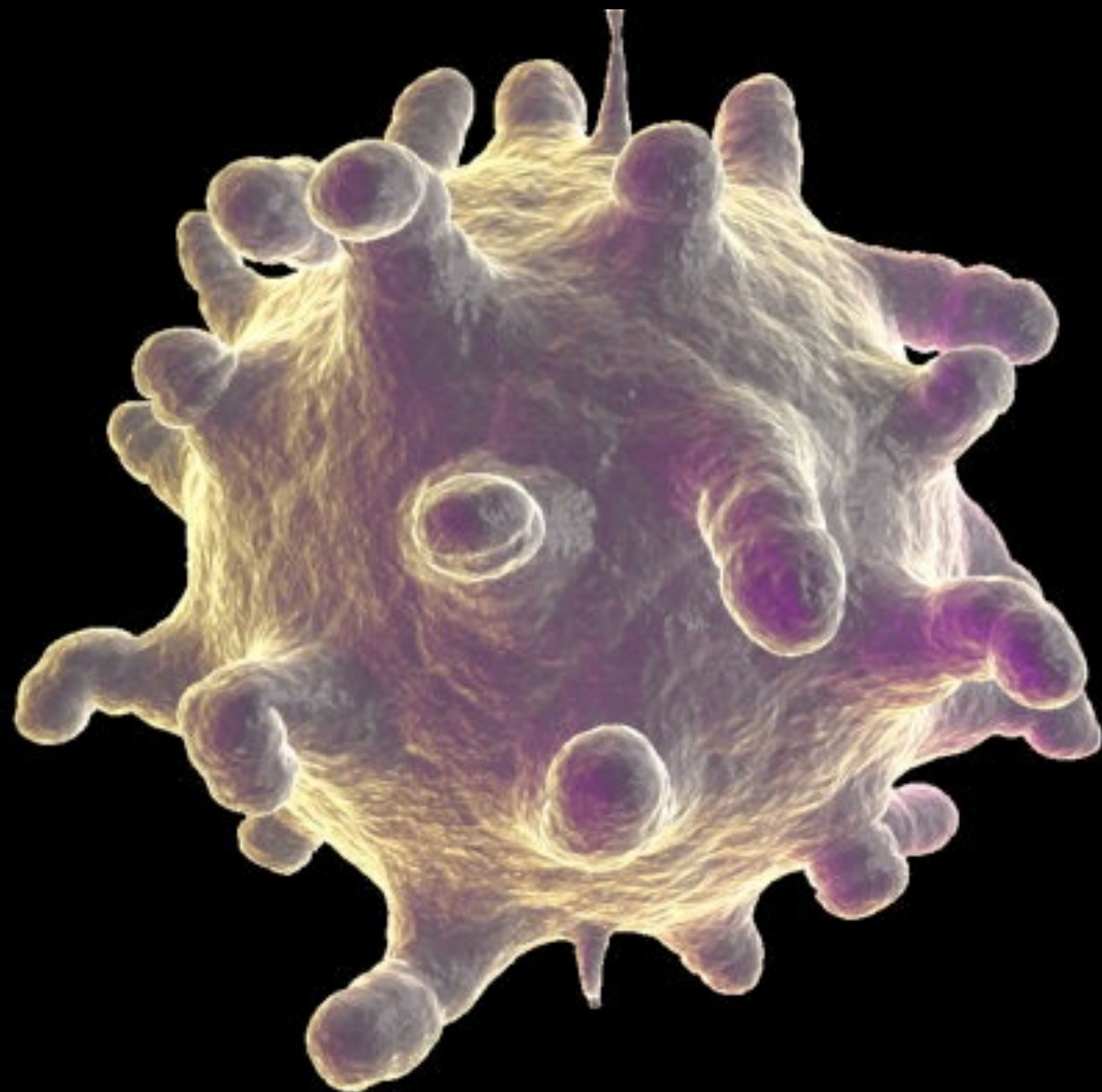
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring





Produktivitet:

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





Total Return (equally weighted portfolios)

Kilderne til arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet







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

Leverregel: 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...”







Forandringar







Modstand

Frygt og usikkerhed

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

Gør det lettere



Verdens bedste kollegaer



OPG: “Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega?”

- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg





“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**



Thomas



SoftScan



Holdånd



Kultur: Holdånd



- Hvad kan vi gøre for at udvikle mere holdånd på tværs af hele Vandmiljø Randers?
- (både: hvad kan den enkelte gøre, og hvad kan vi gøre i fælleskab)

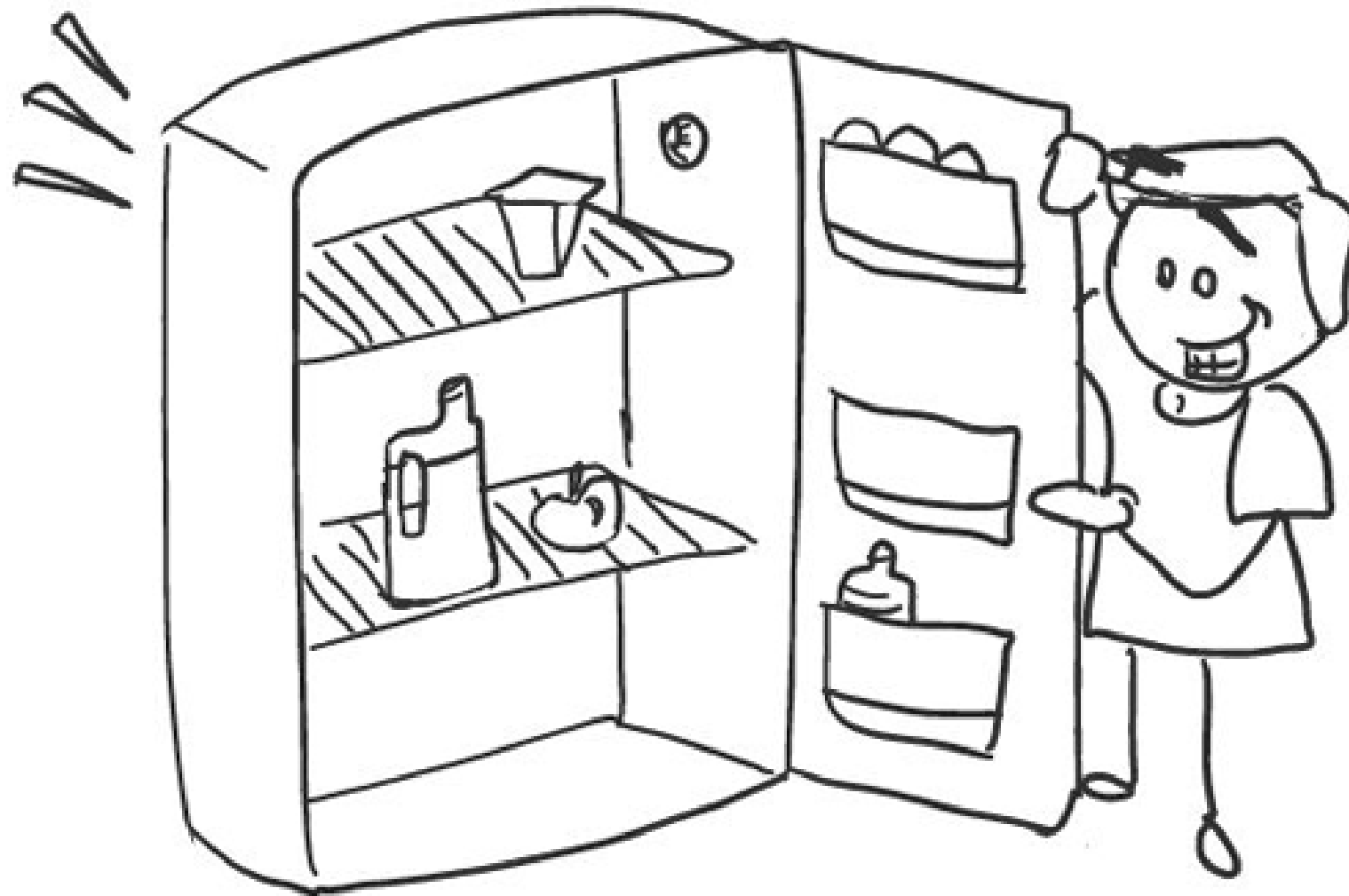
Holdånd



#2 Inviter på DATE



#53 Vis os dit køleskab



#57 Byt job



#28 Sammenskudsfrukost



#18 Hjælpende hænder



Frokost

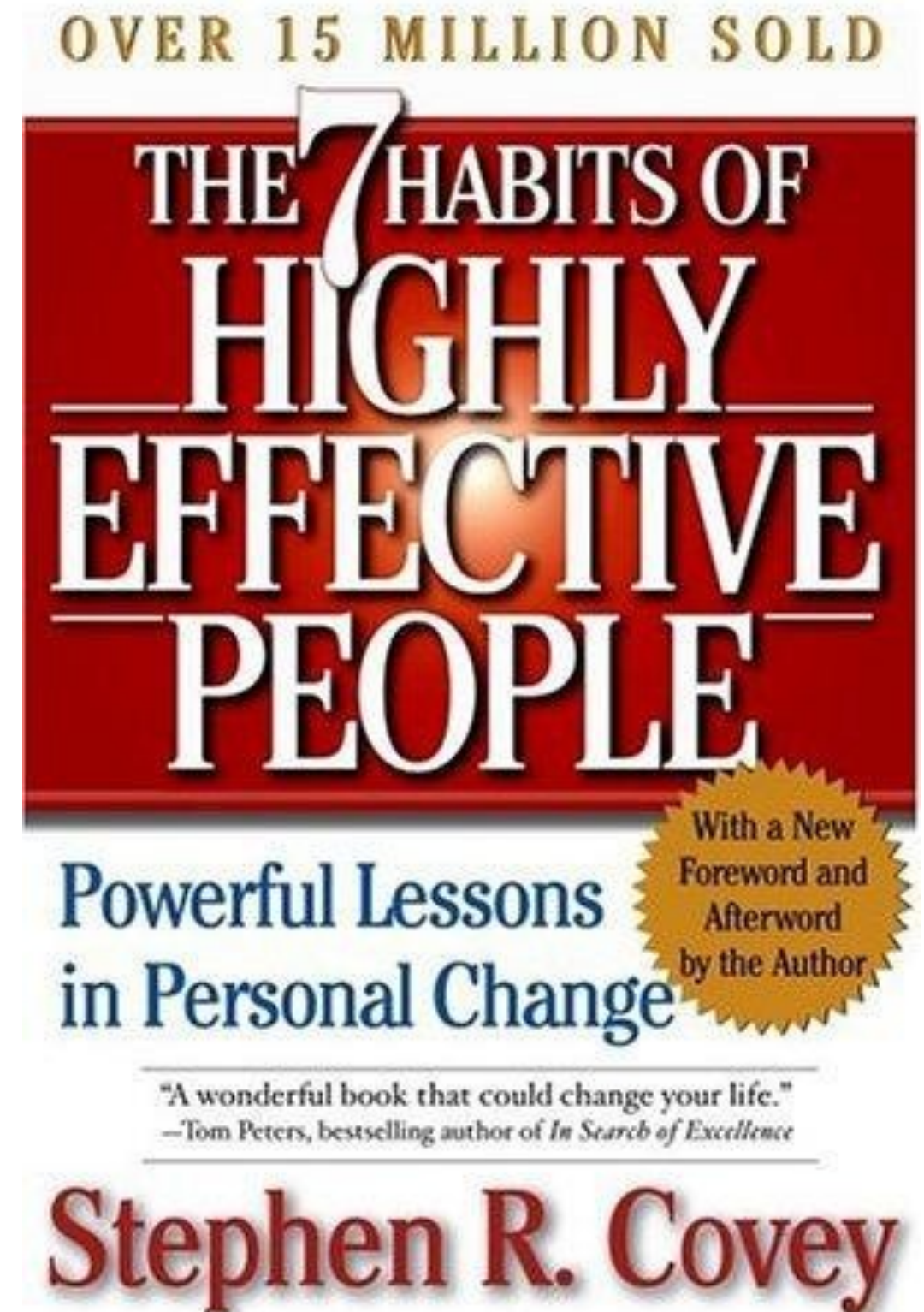


Min vej hertil:
Træt af lektier

A close-up, angled view of a clock face. The clock is silver with a white face and black numbers. The numbers 8, 9, 10, 1, 2, and 3 are visible. Overlaid on the clock face is the word 'TIME' in large, bold, red 3D letters. Below it, the words 'OUR MOST PRECIOUS RESOURCE' are written in bold, black 3D letters, arranged in three lines.

TIME
OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE

Har du
gode vaner?



Nomadetiden



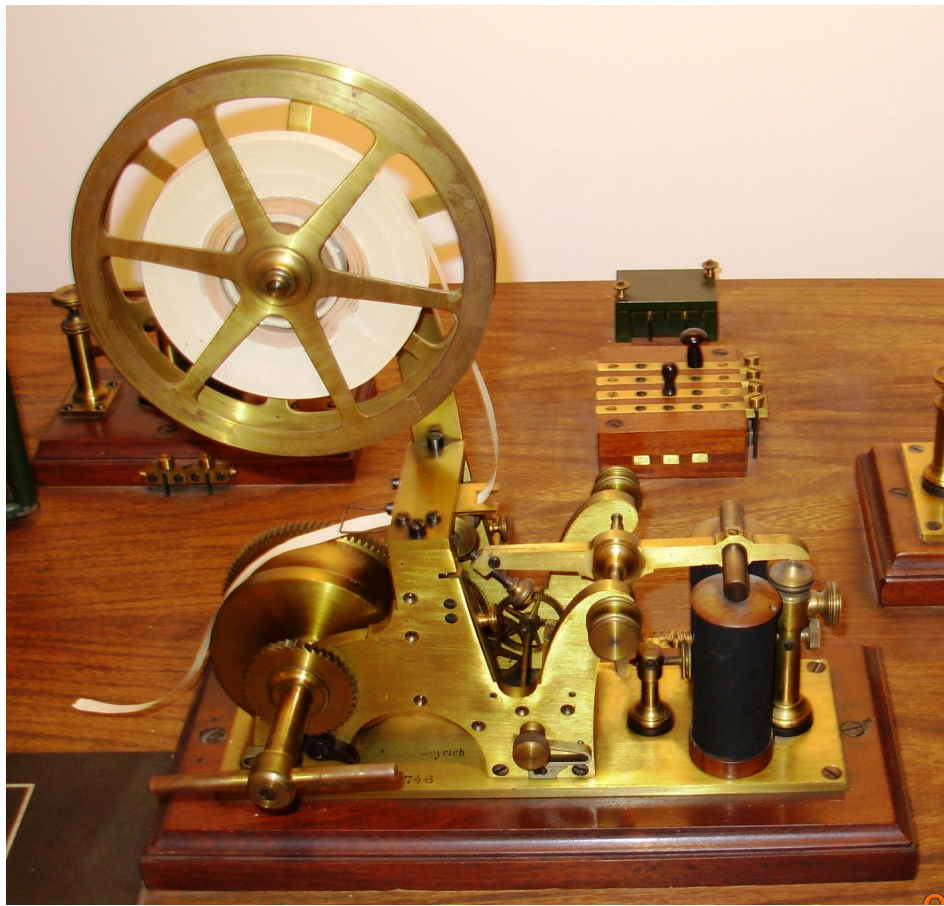
Læringen:

- Værdien af det nære.
- Den gode hverdag kan designes.



Fra post til e-mail





Otte problemer med e-mails



Vi får for mange
e-mails

#1



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)

#2

Vigtigt og uvigtigt sidestilles



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, gentagent arbejde

3

4

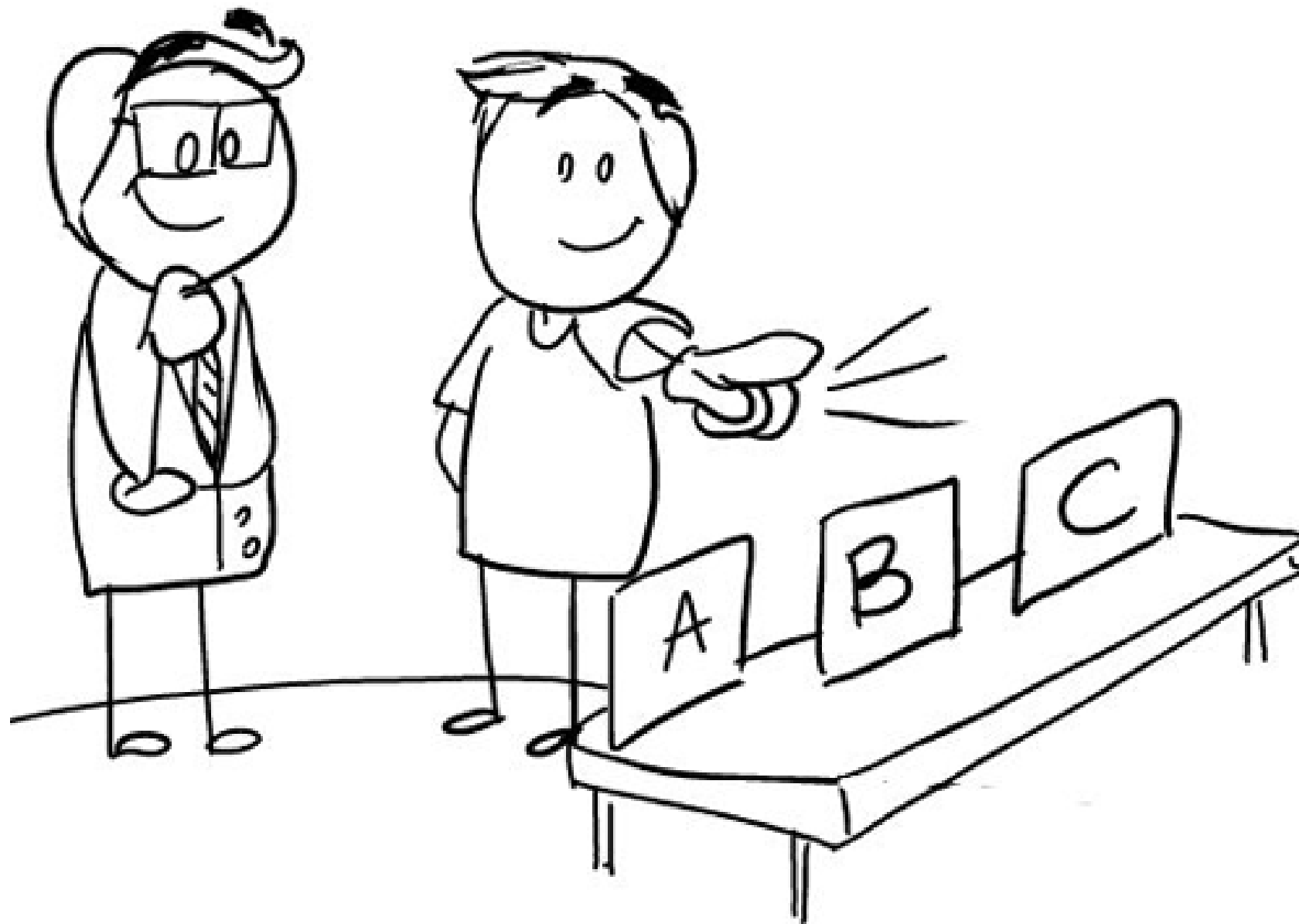
#3

Ekspllosion i kopimateriale



For mange kokke om for mange beslutninger

#4





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



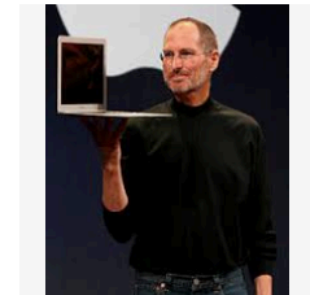
Steve Jobs: Walter Isaacs...
amazon.ca



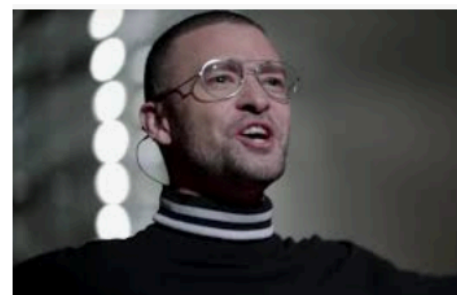
Steve Jobs
entrepreneur.com



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



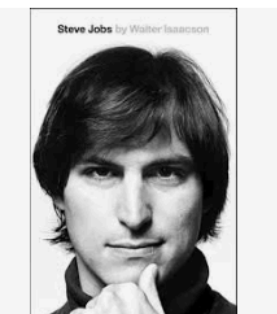
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab...
recode.net



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



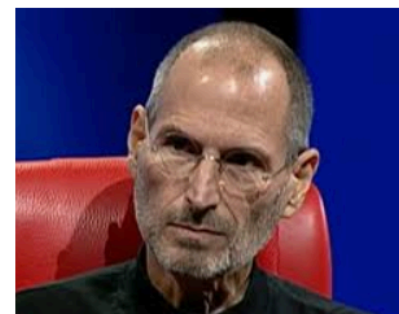
Steve Jobs Biographies Duel Over Soul ...
time.com



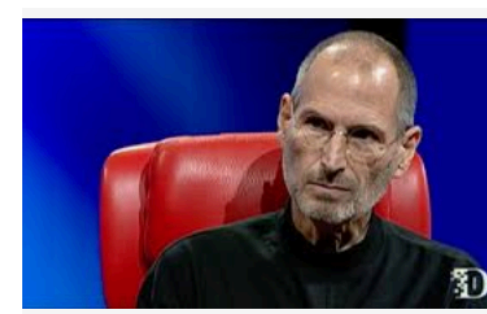
Steve Jobs af Walter Isaac...
saxo.com



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



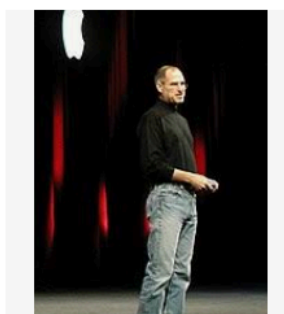
Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu...
madametussauds.com



Steve Jobs
entrepreneur.com



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



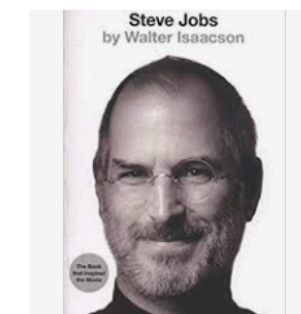
Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org



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

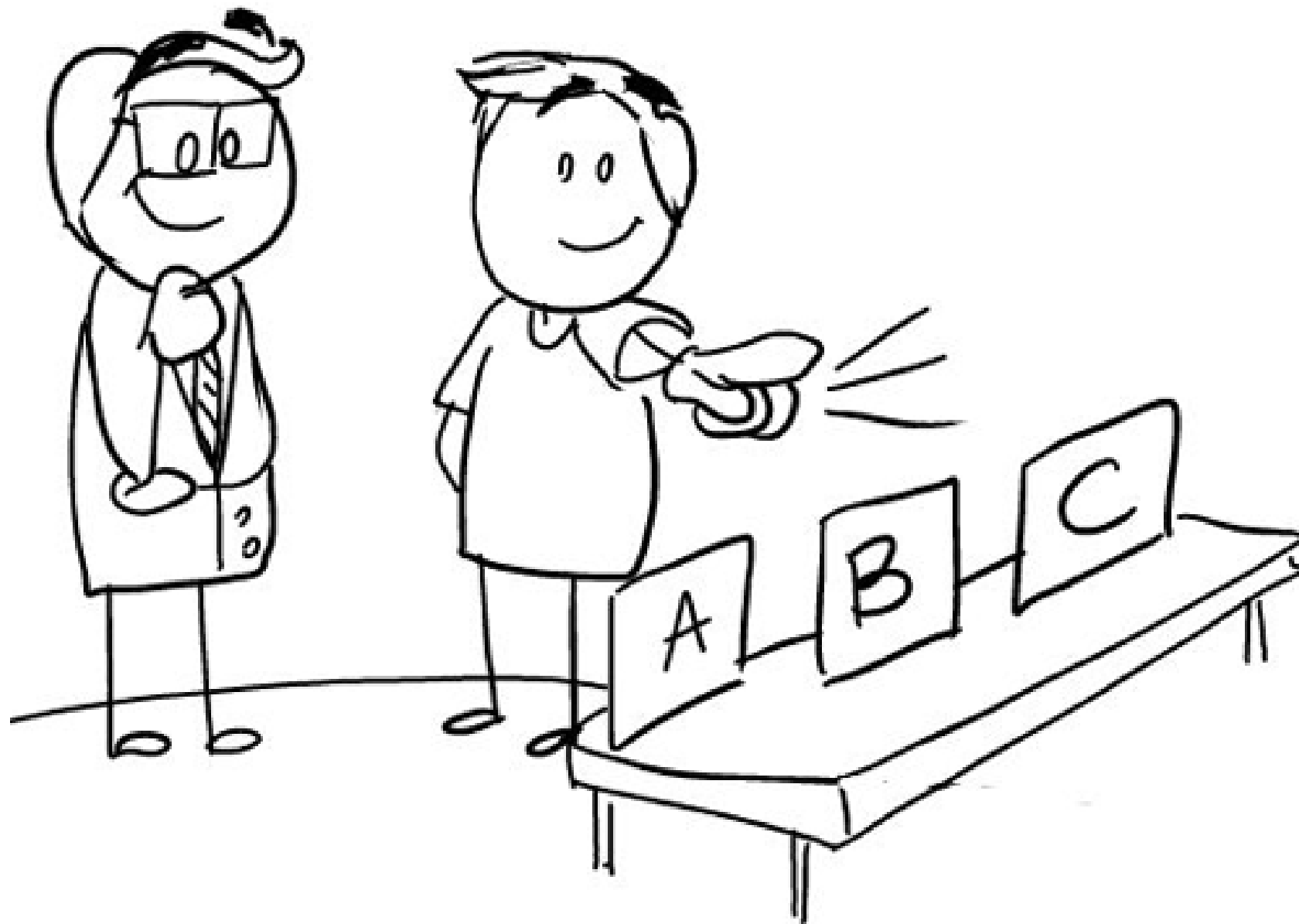


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra...
grammarly.com



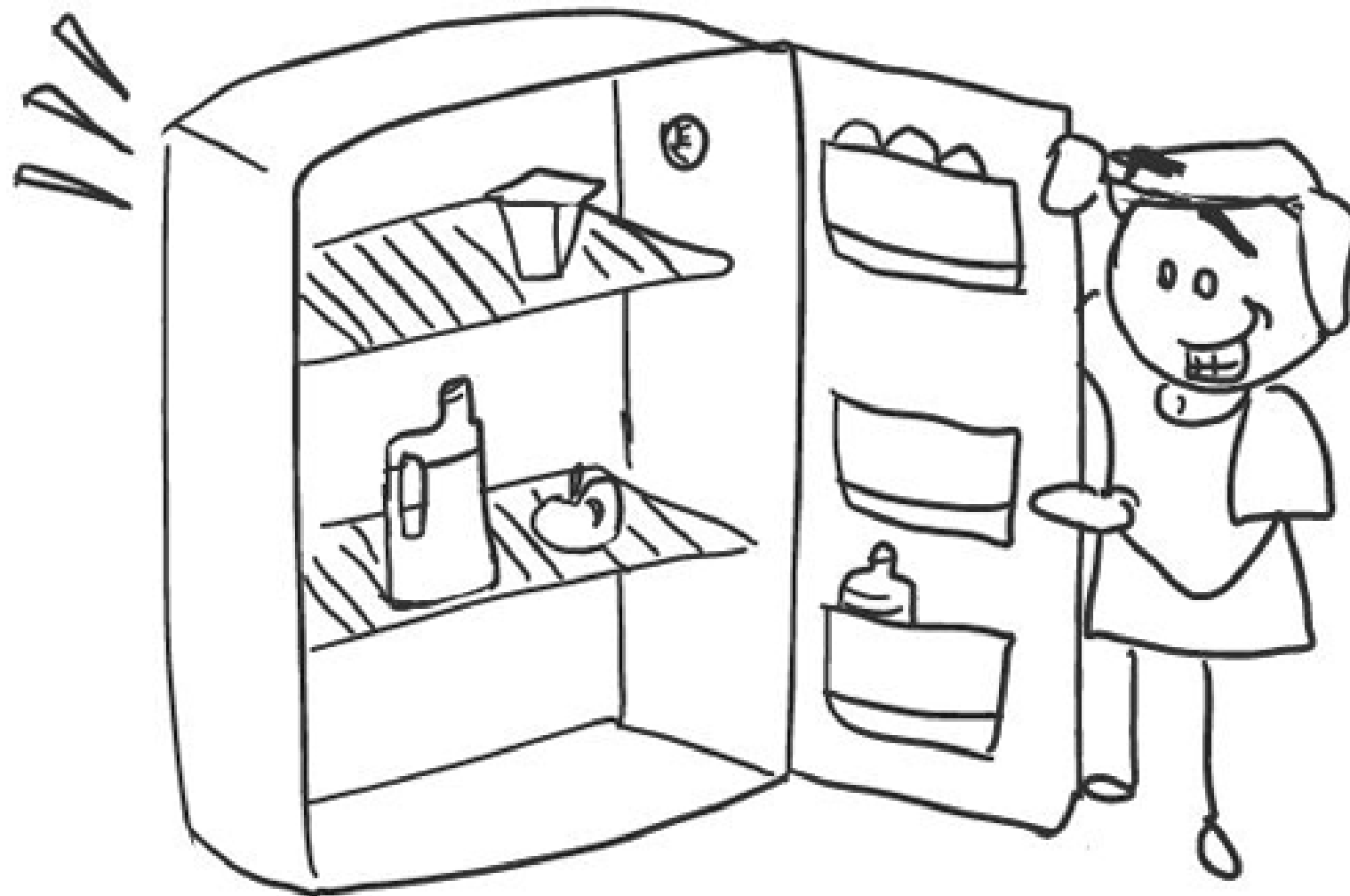
Steve Jobs: The Exclusive ...
amazon.co.uk

Træf færre beslutninger & involver færre mennesker



#5

Overspringshandlingen der ser nyttig ud



#6

E-mails afsporer vores
morgen og styrer vores dag



**E-mail lægger
beslag på vores
bedste timer**

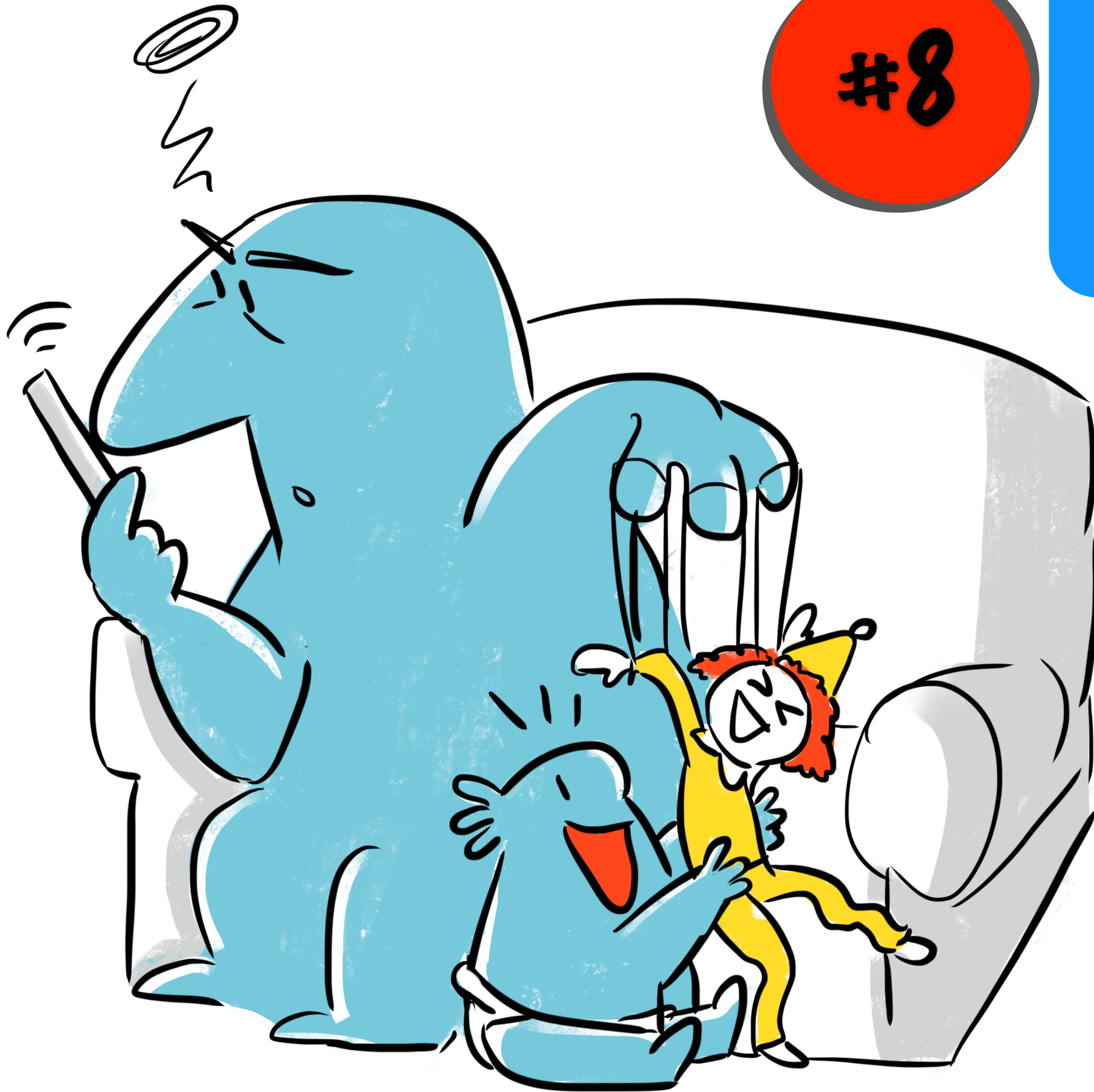
#7

PRIME TIME



#8

Vi holder
aldrig fri



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 tikkler ind.

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

- *SDU, via Politiken, 2013*

I GIVE UP



Fire lektioner fra naturen



Vi kan ikke multitaske



Automatic Success Mechanism

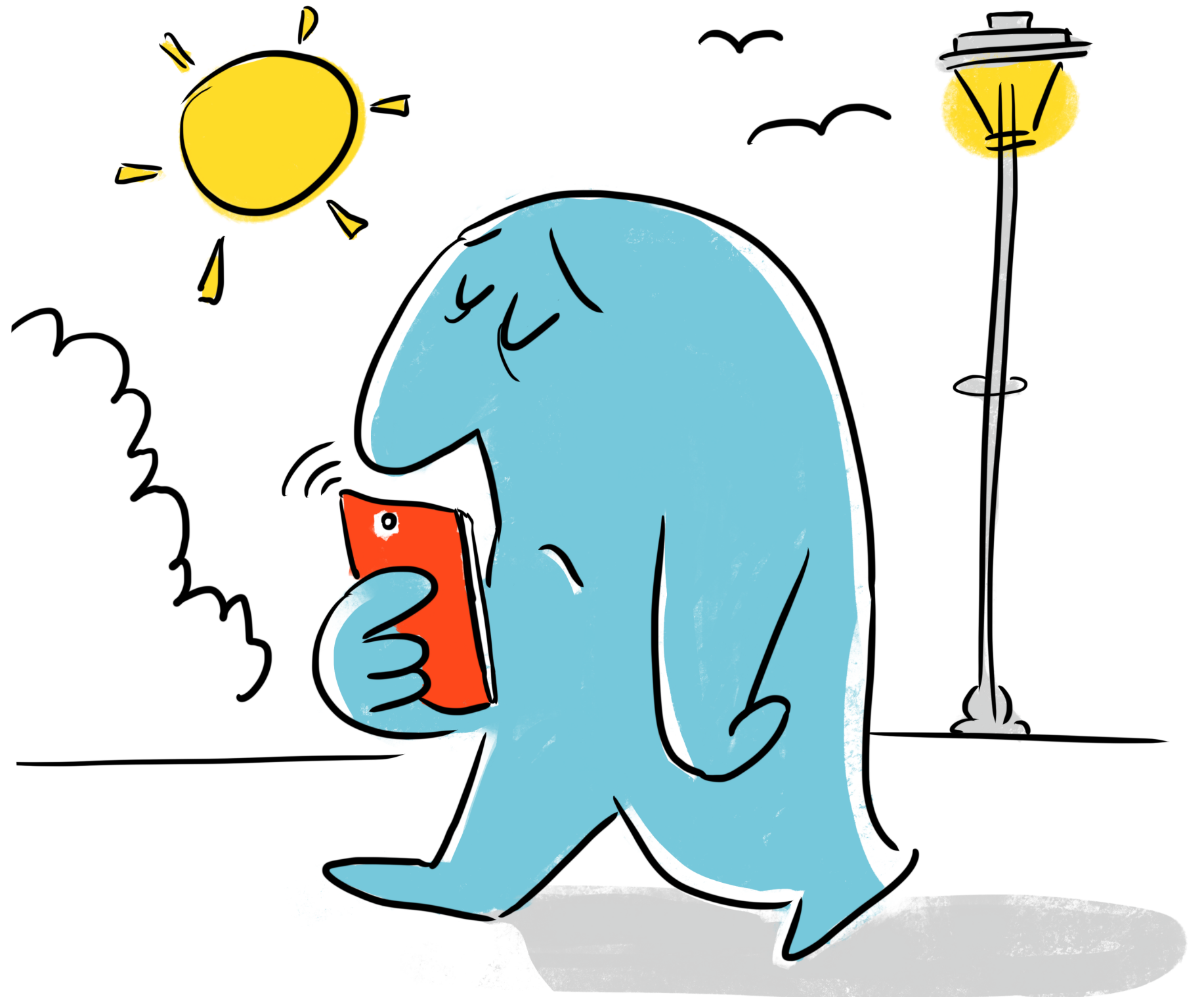
Nøgle til livet:
Gi' mig mål!





Nøgle til livet:
Der er ingen
nye problemer

Distractioner og dopaminer



Distractioner og tidsrøvere

»The best minds of my generation are thinking about how to make people click ads. That sucks.«



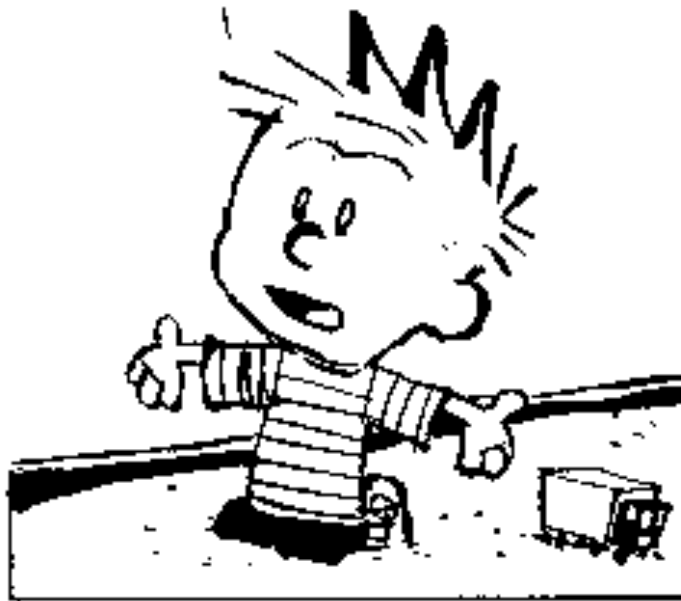
JEFF HAMMERBACHER

FOUNDER & CHIEF SCIENTIST, CLLOUDERA (2011)

Parkinsons Lov



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



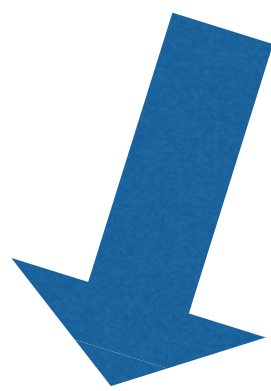
Parkinsons Lov

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

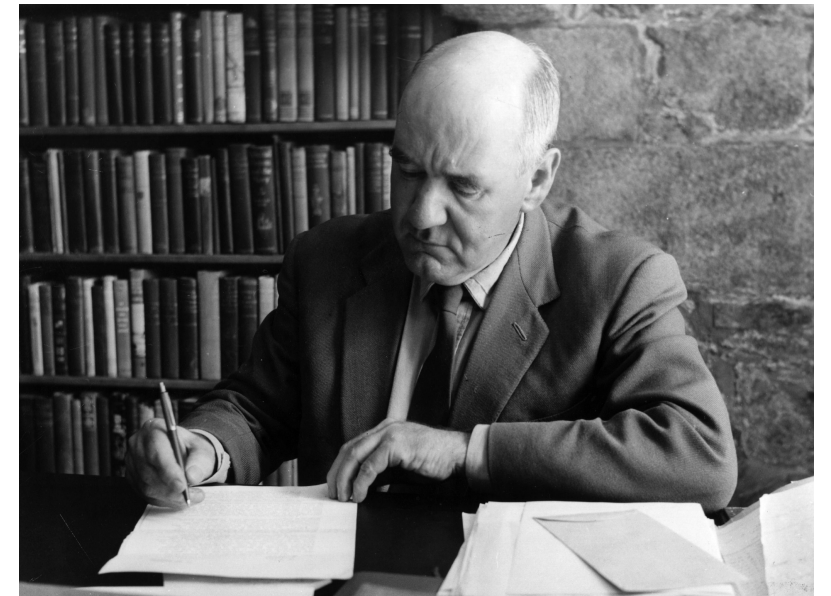
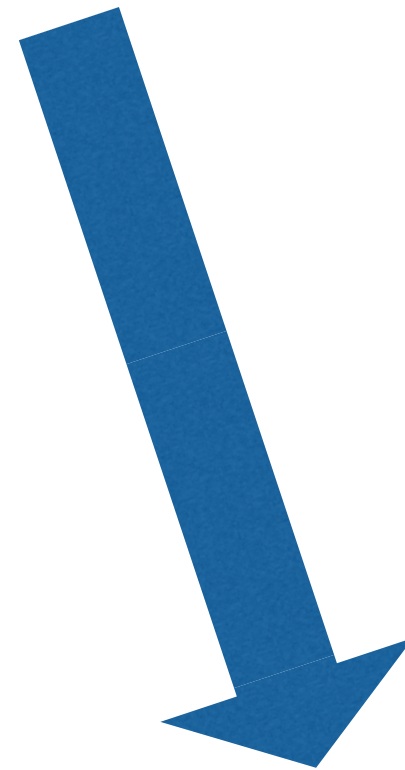
- Cyril Northcote Parkinson, 1955



Parkinsons Lov



Taktisk brug af
deadlines



Begrænset tid på
opgaven

Radikalt: Spring
opgaver over

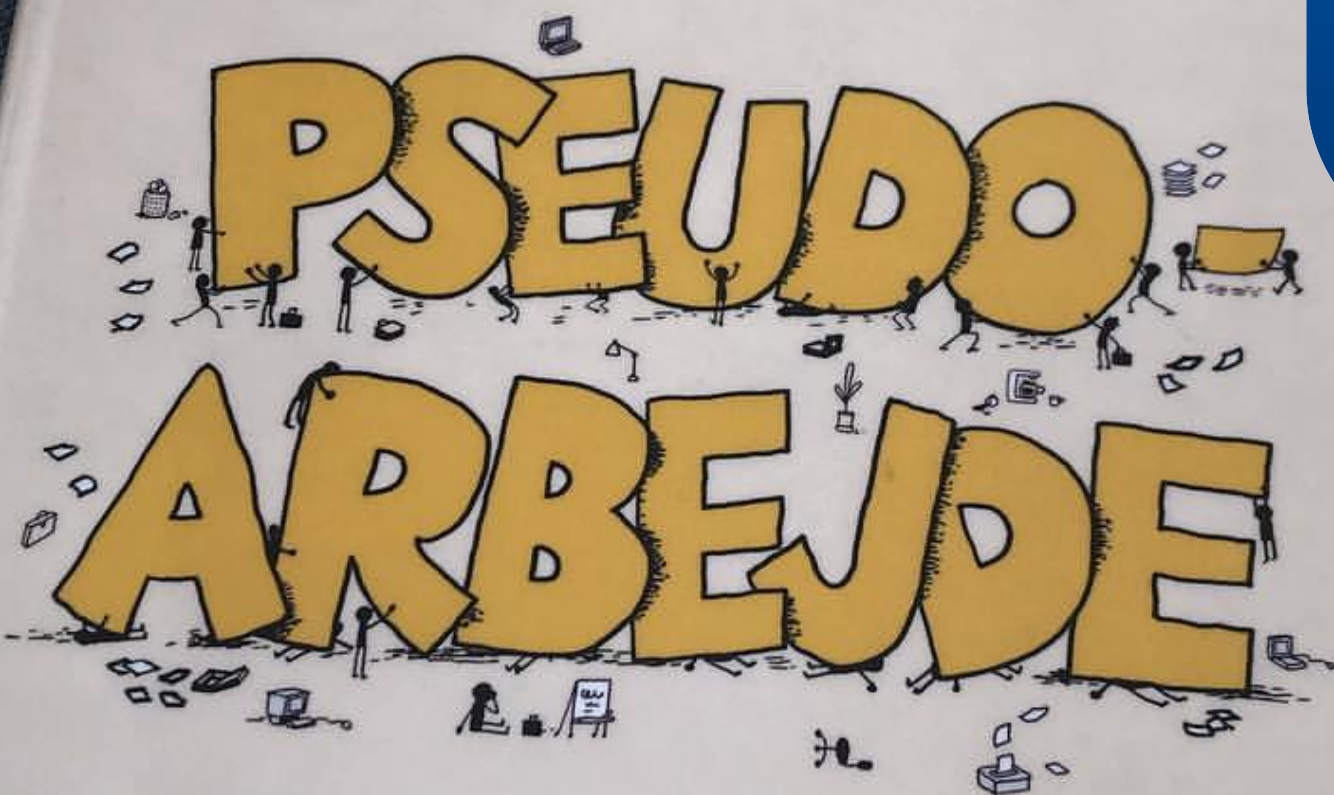
App: Pomodoro

Til PC: Tomighty



*Instruktioner:
"Pomodoro Technique"*

DENNIS NØRMARK &
ANDERS FOGH JENSEN



HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

Den næste
bog du bør
læse

~~20~~

~~80~~

80

20



Den sidste bog du
behøver læse



Bliv e-minim@list



10 regler for brug af e-mail

- Læs ikke e-mail som det første. Design din dag!
- Luk ned! Aldrig have e-mailprogrammet kørende.
- Aldrig svare med det samme.
- Klare forventninger til svartider.
- Inkludere svaret på de næste spørgsmål.

10 regler for brug af e-mail

- Ingen intern mail. Overhovedet.
 - “Lange ben”: Mere face-2-face samtale.
- Ingen mails udenfor kontortid.
- Glem at være orienteret + bland dig udenom.
- Ingen gruppediskussioner på mail.
- CC kulturen.

HappyWays Podcast 07:
Why I Hate Email

Artikel på
computerworld.dk

Kommende bog

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



Vaneændring





20 sekunders- reglen



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



Mål fremskridtet



Mål fremskridtet

10 vindende vaner

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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sum																				

Download:
jon.dk/randere

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

I GIVE UP



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 6/12 7/12 8/12 9/12 10/12 11/12 12/12

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?

Alting får en ende



Materialer efter foredraget:

jon.dk/randere

- 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, 20. november 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/randere

