

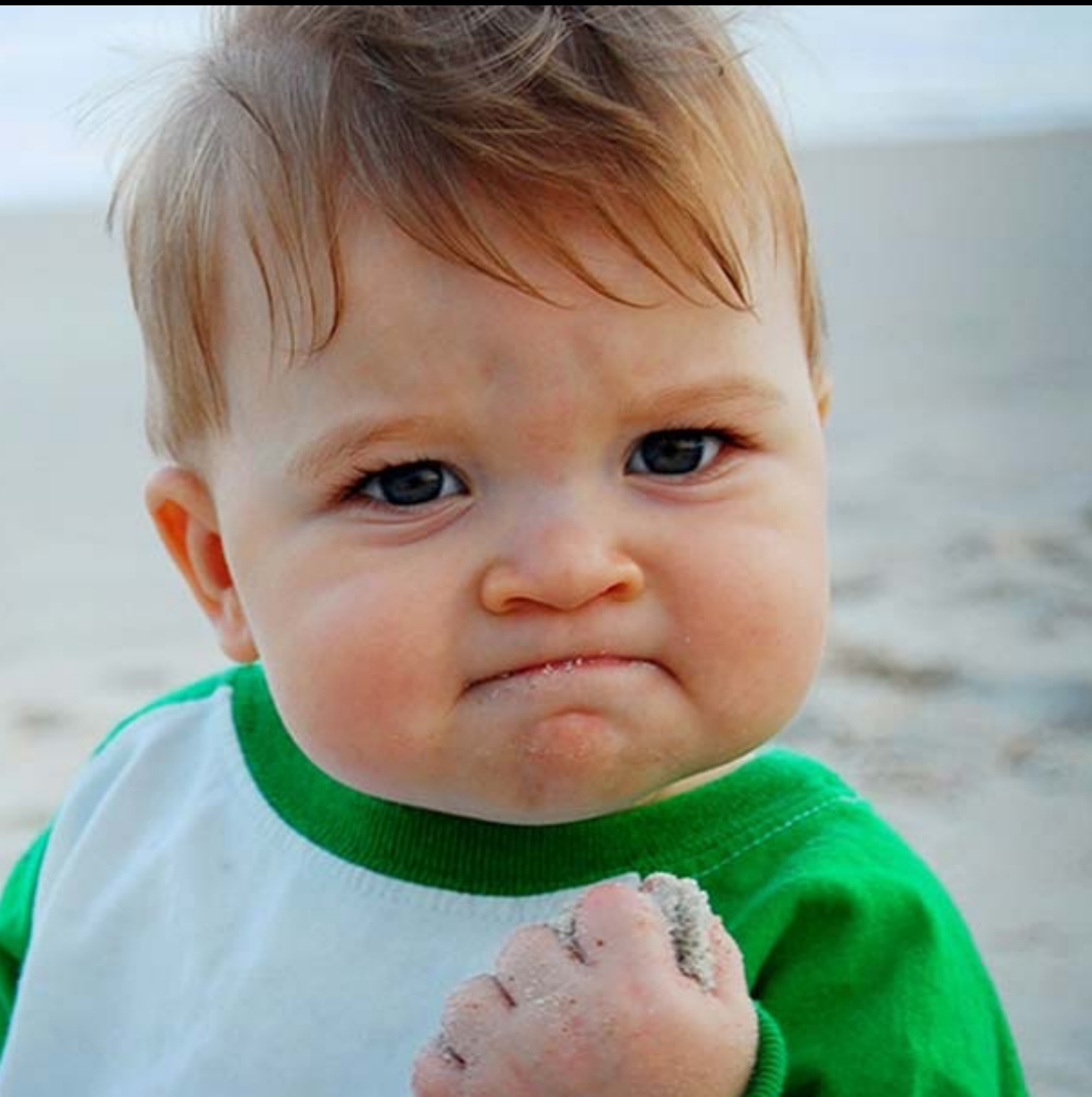
En glad og effektiv hverdag
Gildhøj, 19. september 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/gildhoj



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/gildhoj

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

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



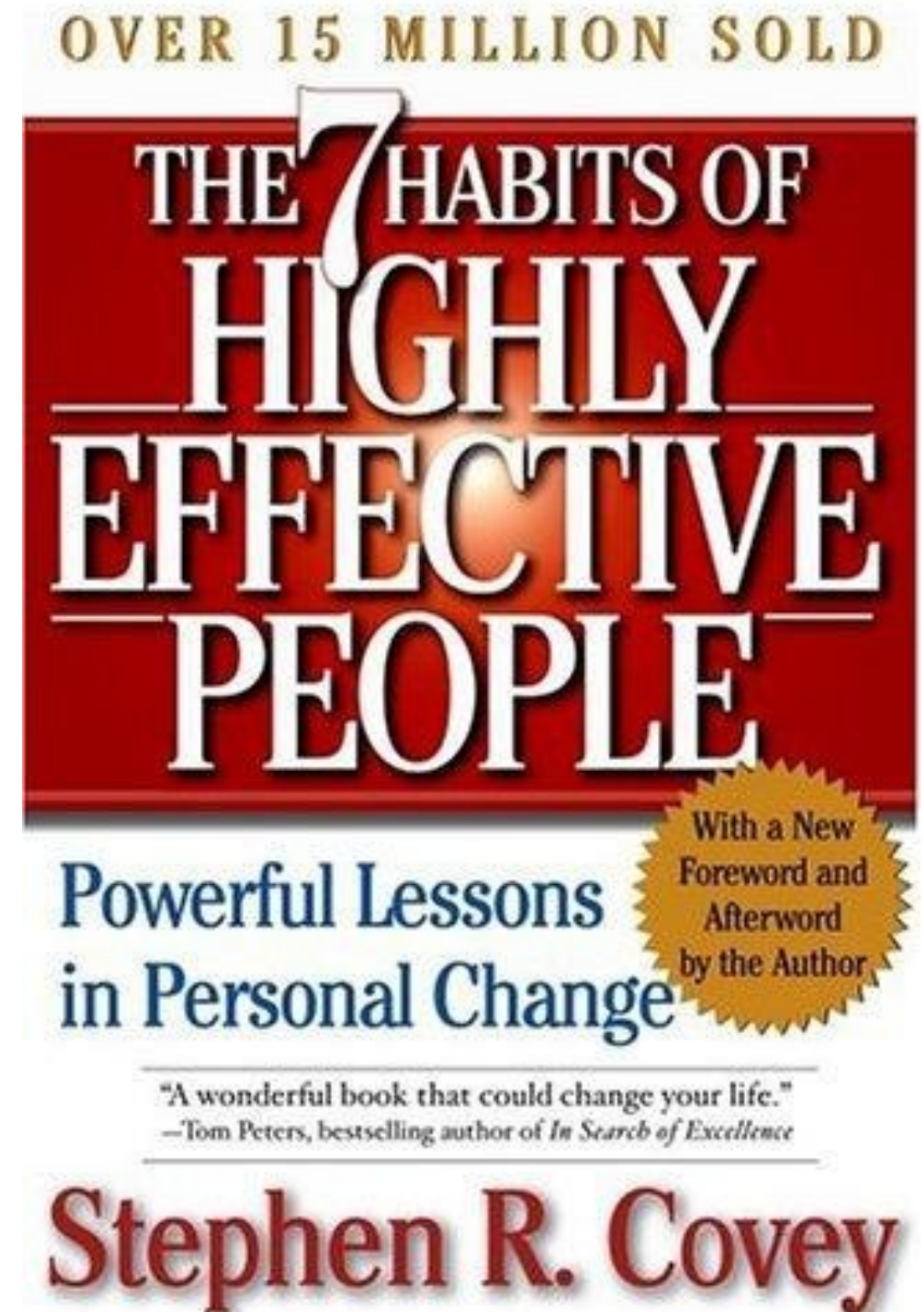
Listen on
Spotify®

Min vej hertil:
Træt af lektier

A close-up, 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.



Fundamentet:

Arbejdsglæde





Produktivitet:

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



Neurointensivt terapiafsnit



Neurointensivt terapiafsnit

Sygefravær:
15% -> 2%



**Neurointensivt
terapiafsnit**

**Sygefravær:
15% -> 2%**

**Årlig besparelse:
Kr. 2+ mill.**



Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet





661385
Free used
27.01.2015

INSTRUKTION

Varning! Fyll aldrig på vatten i vattenkylaren!
Varning! Varning!
Varning! Varning!
Varning! Varning!

661385

Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe

Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe

Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe

Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe

Chokolade	Chocomilk

Kaffe med

Multibryg	Multibryg

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

Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”





Gode kolleger



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

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



#18 Hjælpende hænder



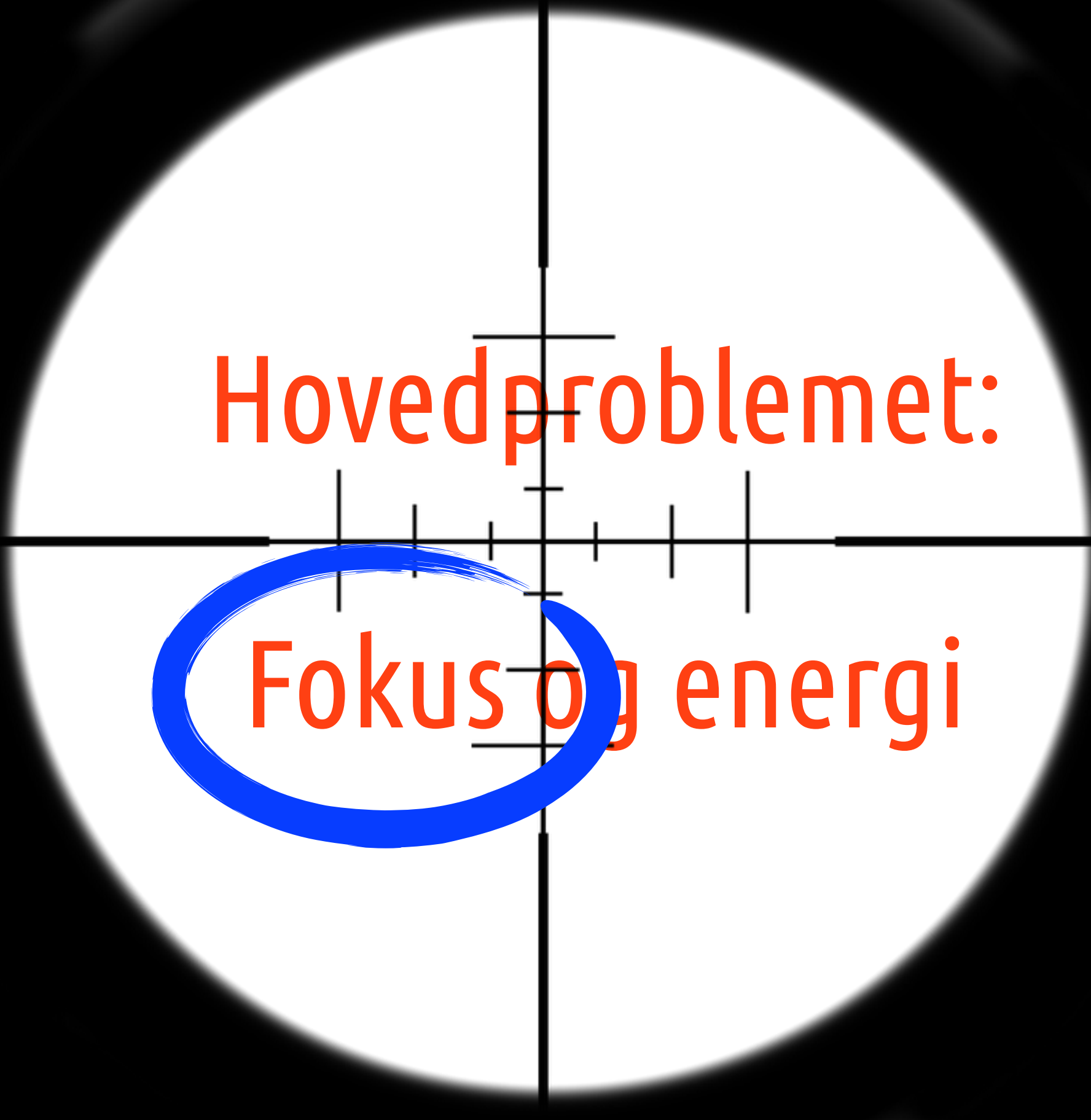
Personlig effektivitet:

En ting du kæmper med?

Et værktøj / en tilgang der
virker for dig?



TIME
OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE



Hovedproblemet:

Fokus og energi

Der er for meget arbejde

#1



#2

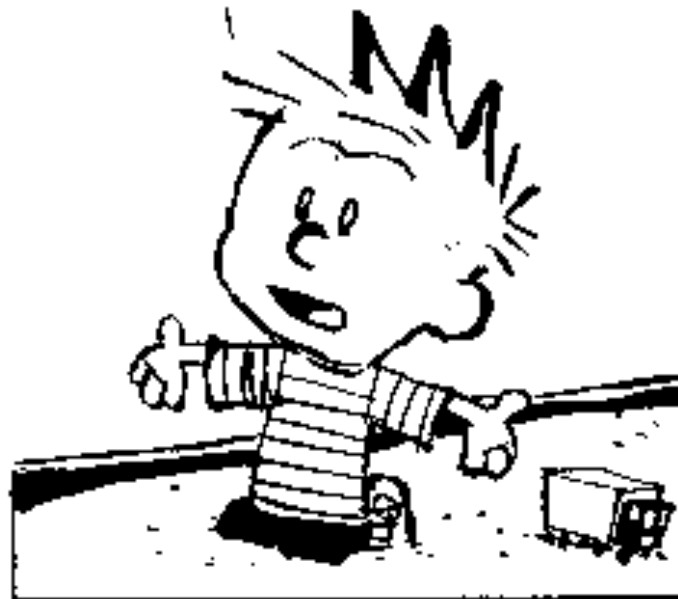
Det er muligt at have
arbejdsglæde, selvom der
er for meget arbejde



Parkinsons Lov



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



#3

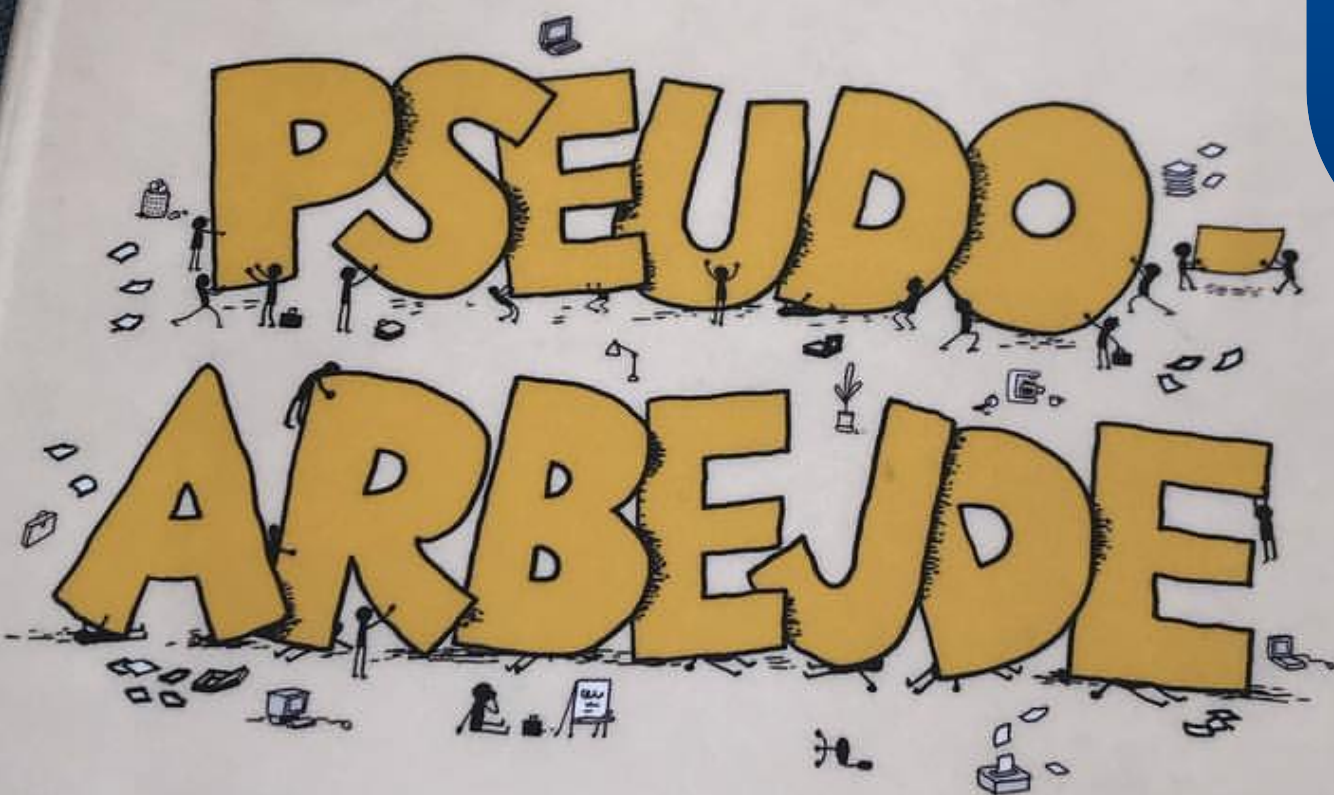
Parkinsons Lov

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

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



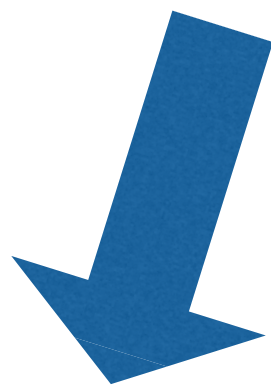
DENNIS NØRMARK &
ANDERS FOGH JENSEN



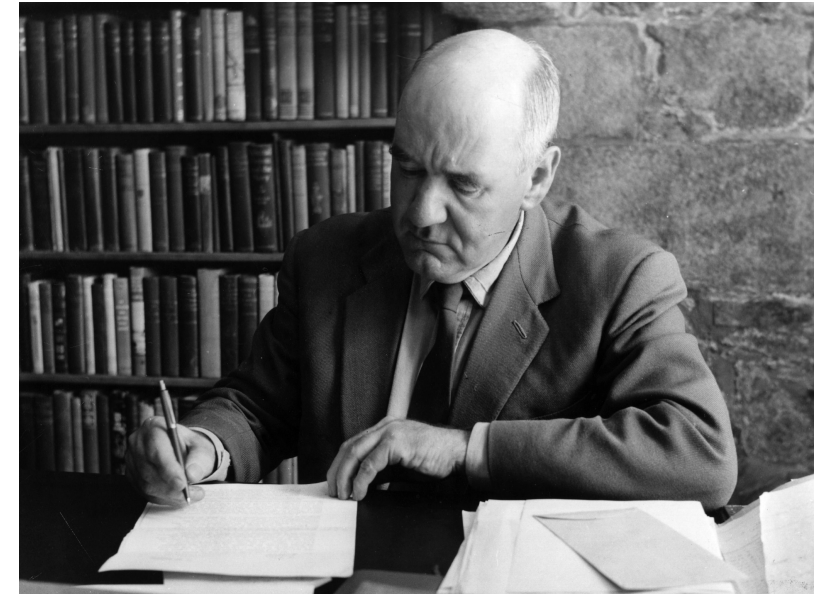
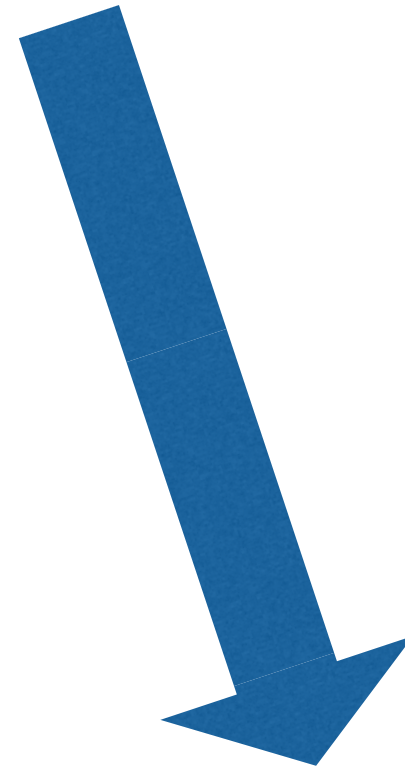
HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

Den næste
bog du bør
læse

Parkinsons Lov



Taktisk brug af
deadlines



Begrænset tid på
opgaven

Radikalt: Spring
opgaver over

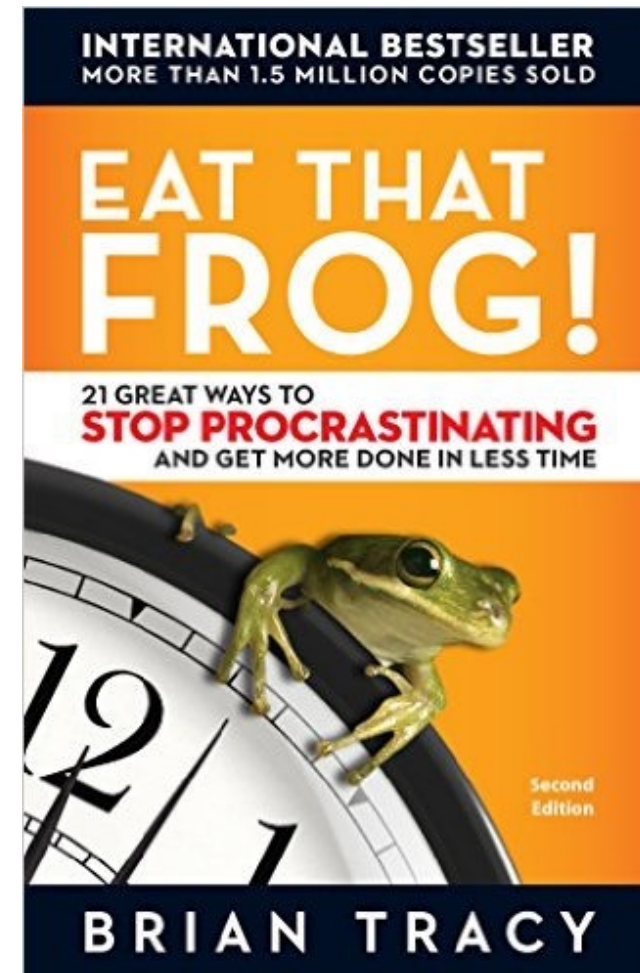
App: Pomodoro

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.



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

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?

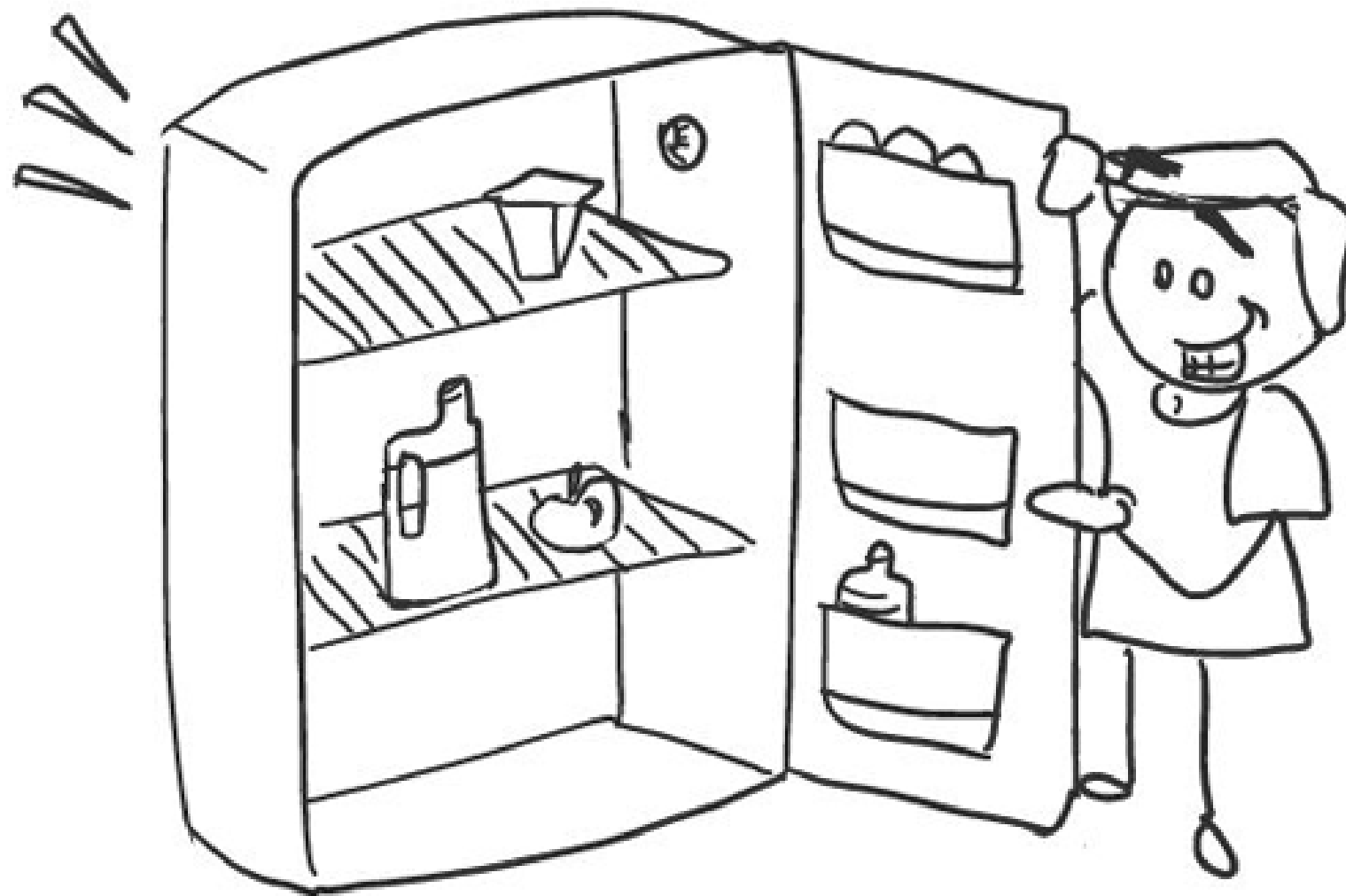
Mål det du når



PRIME TIME

#5

Du vil blive distraheret



Typiske tidsrøvere

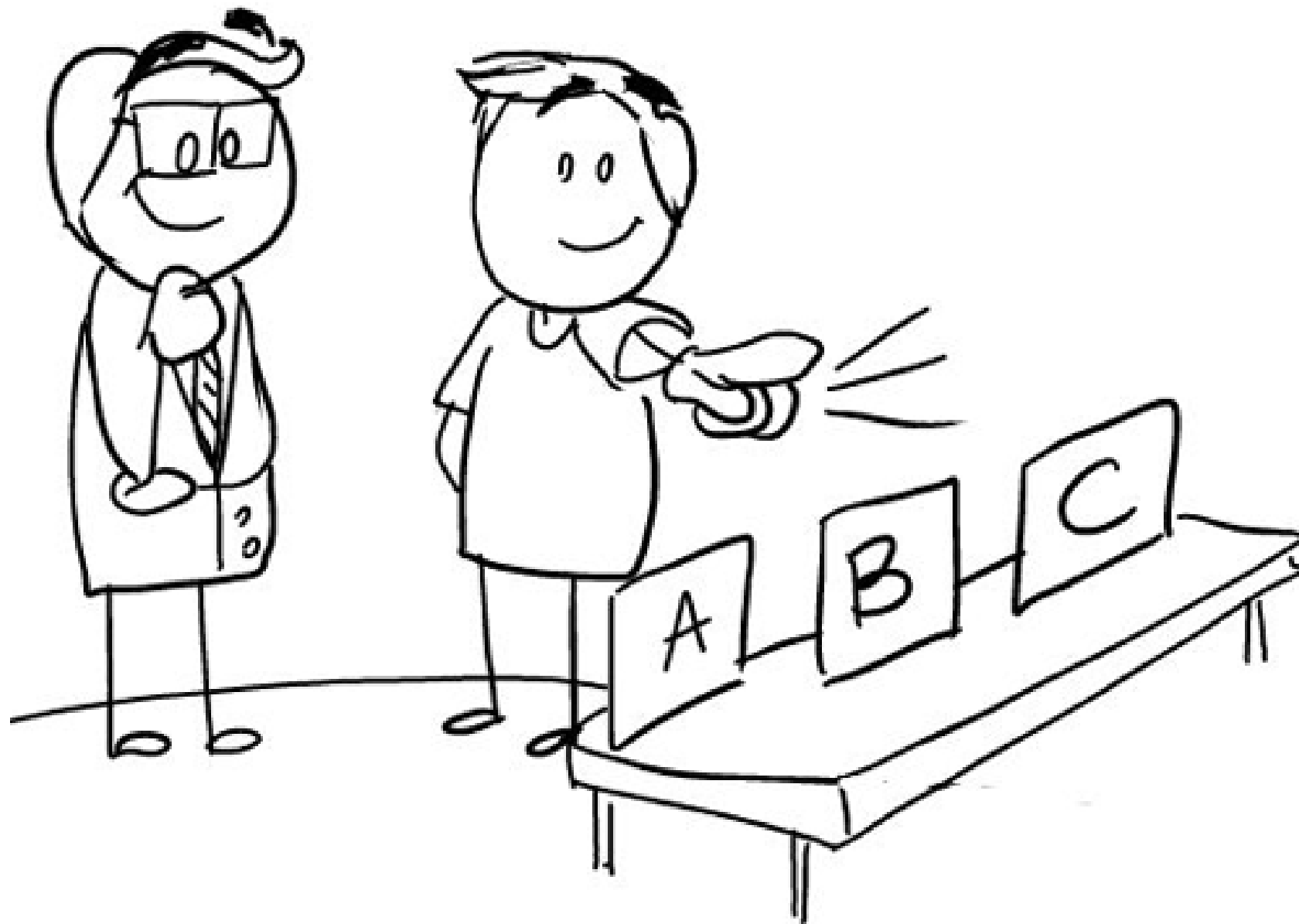
- ★ Kolleger der vil sludre
- ★ Du arbejder videre på ting som er “godt nok” allerede
- ★ Læsestof du ikke skal bruge
- ★ Kunder i butikken som ikke køber
- ★ Teknik der driller
- ★ Langsomme systemer
- ★ Ingen dækning på telefonen
- ★ Uklar ansvarsfordeling
- ★ Surferi på nettet
- ★ Telefon og SMS
- ★ 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



Beslutninger er en knap ressource

#6





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



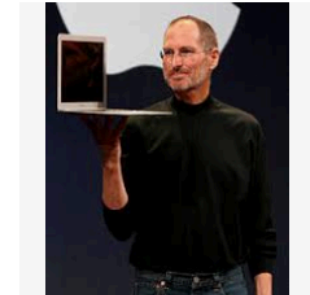
Steve Jobs: Walter Isaacs...
amazon.ca



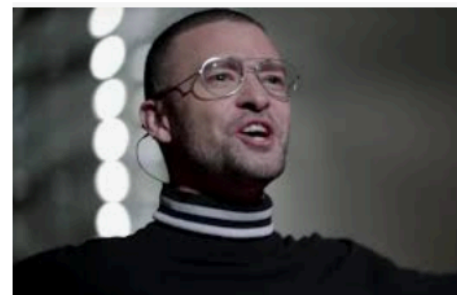
Steve Jobs
entrepreneur.com



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



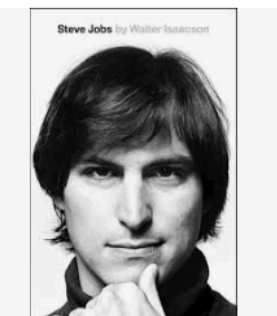
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab...
recode.net



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



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



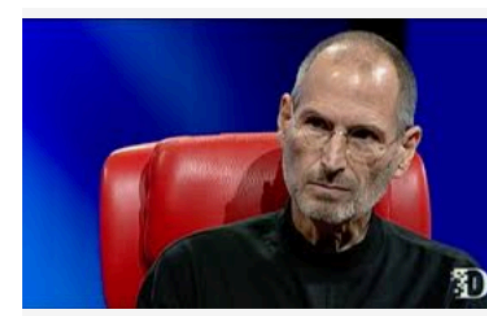
Steve Jobs af Walter Isaac...
saxo.com



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



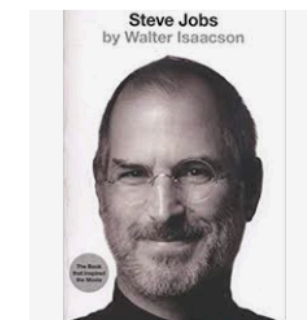
Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org



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

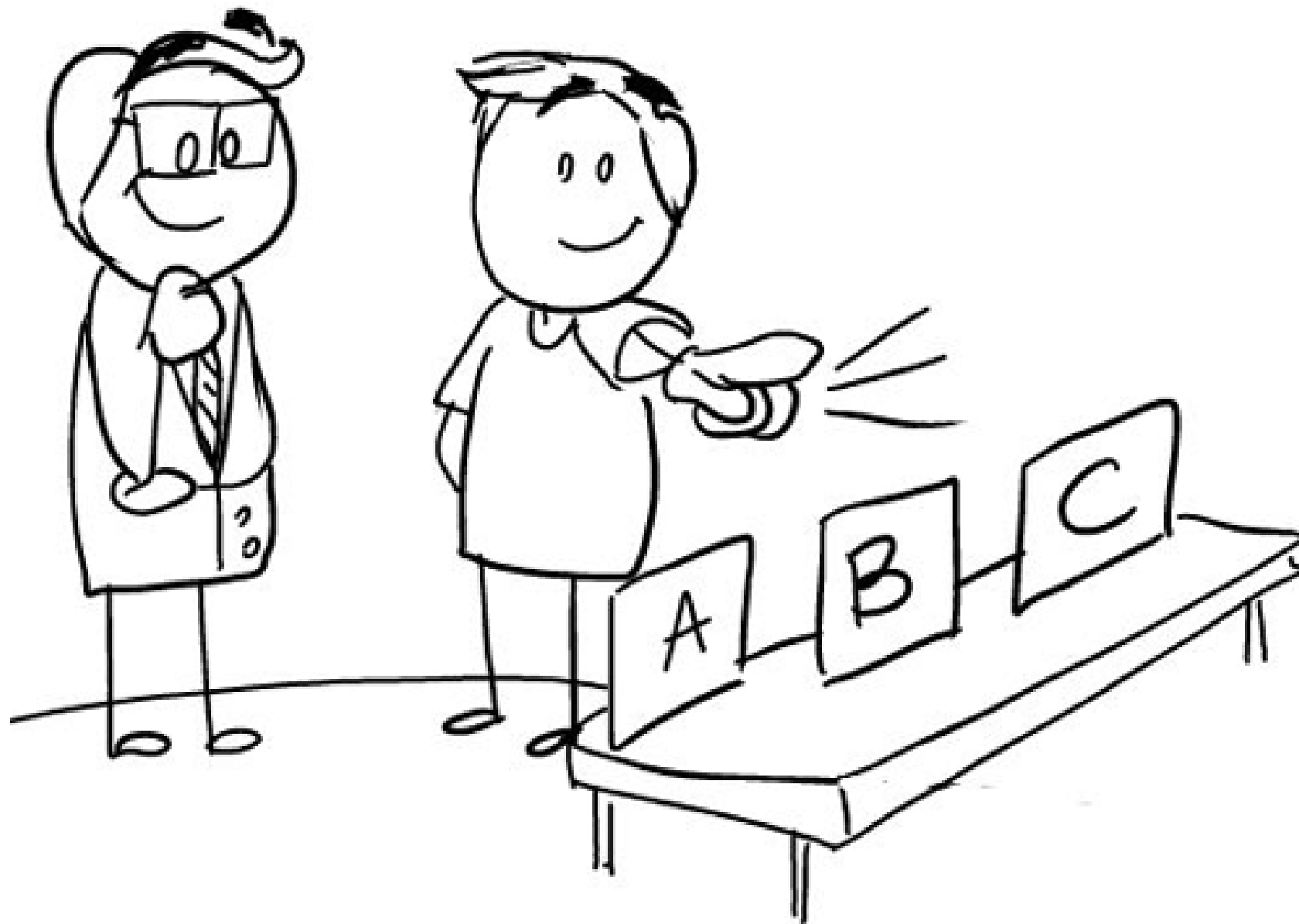


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra...
grammarly.com



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

Træf færre beslutninger





Den svære vaneændring





20 sekunders- reglen



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





Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

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/gildhoj

**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 Review 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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

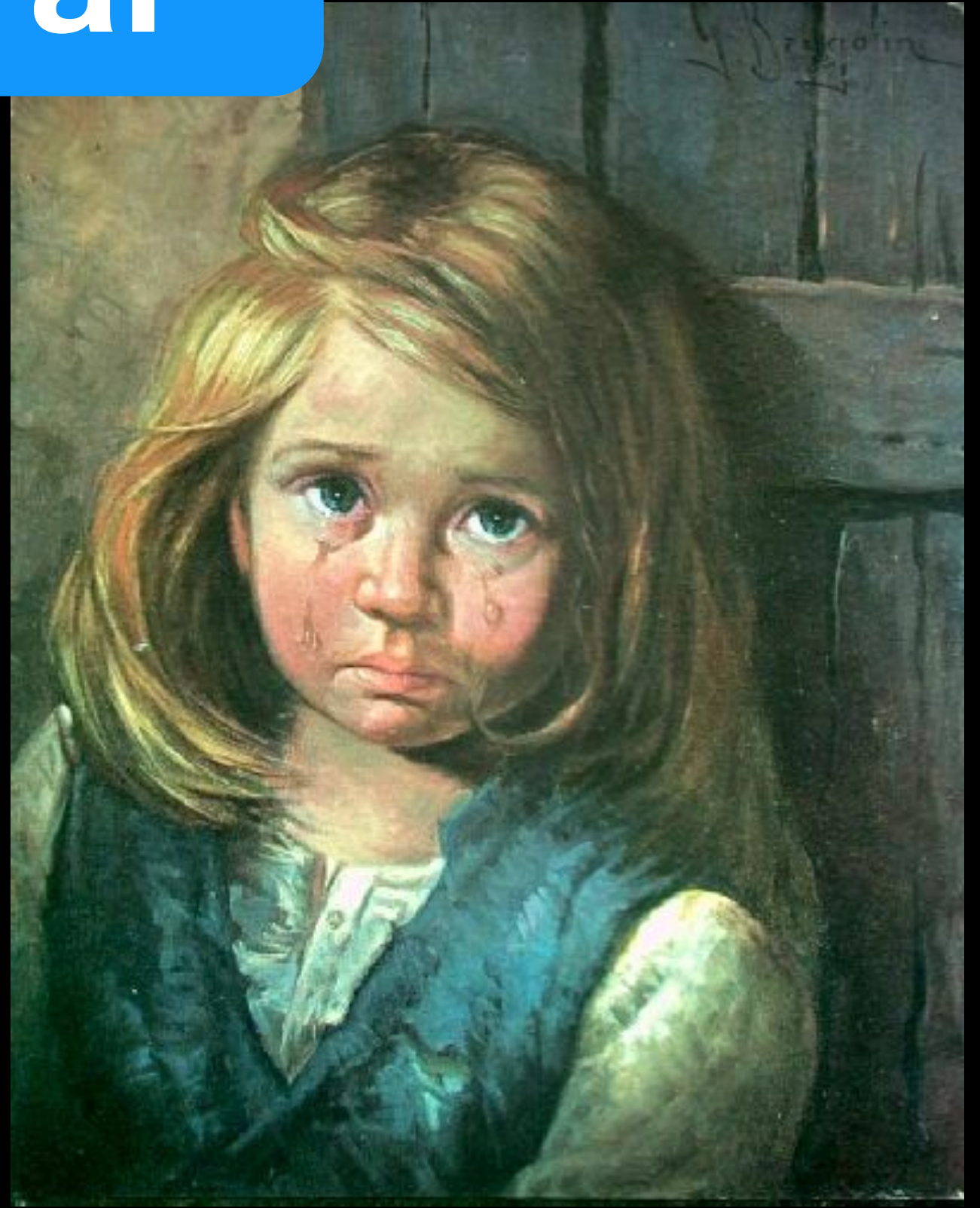
5/12 6/12 7/12 8/12 9/12 10/12 11/12 12/12

↑ ↑ ↑

Belønning



Straf



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/gildhoj

- 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®

En glad og effektiv hverdag
Gildhøj, 19. september 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/gildhøj

