

Personlig Planlægning - effektiv med et smil

Jon Kjær Nielsen

jon.dk



**Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter**

**Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.**

**Foredragsholder og
konsulent fra 2006.**

**Motorcyklist, læsehest,
hobbykok.**



Program

- Arbejdsglæde - hvad var det nu
- Prioriteringskneb i en travl hverdag
- Hvad kan vi gøre?

En succes

Arbejdsglæde

Thomas



SoftScan



Myten om overarbejde

Hvor meget arbejde
findes der?

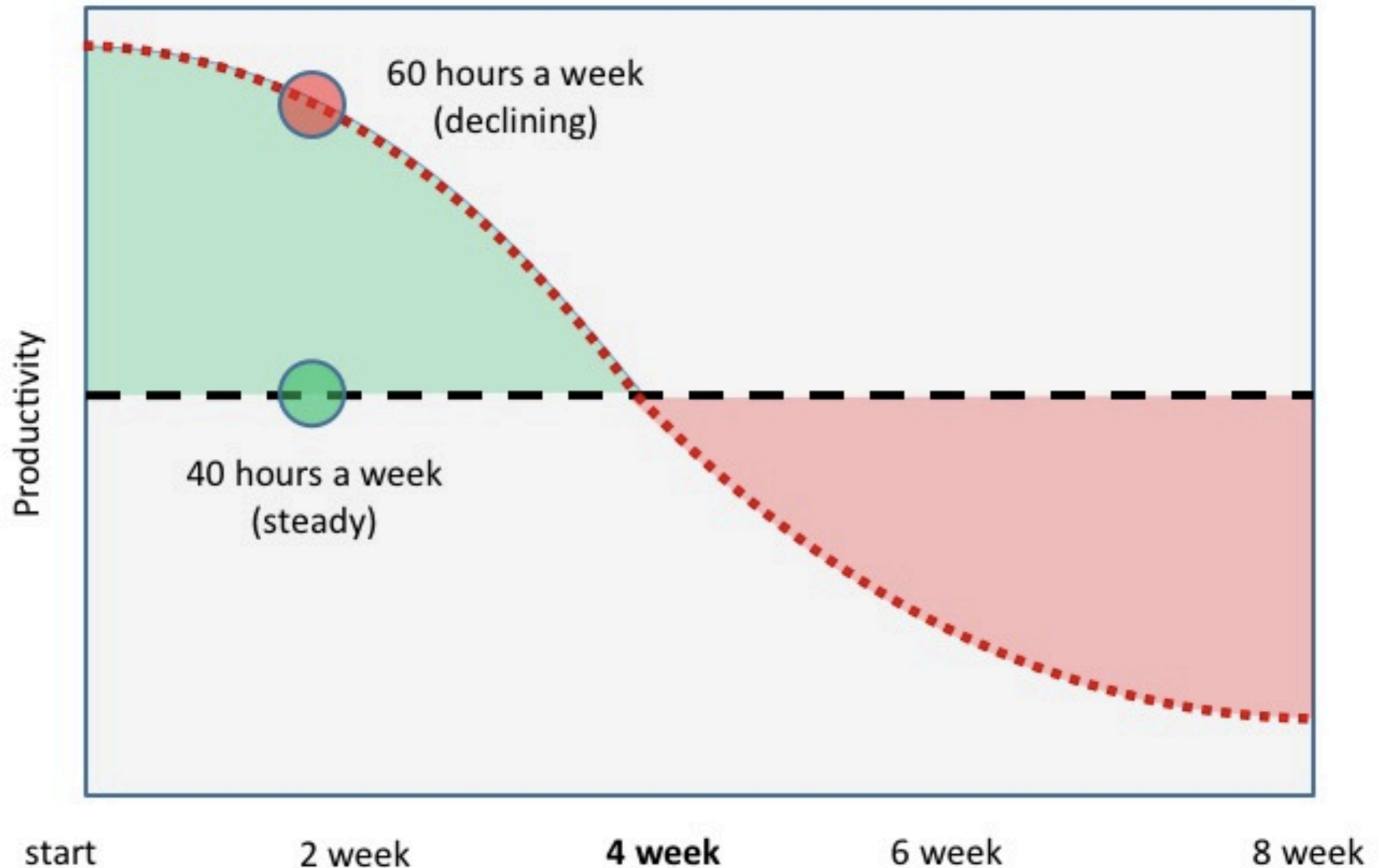
Hvor meget arbejde findes der?





We built the company that
we'd want to do business with.
We hope you do too.

Productivitet og overarbejde



Vigtighedsskalaen

1

5

10



Vigtighedsskalaen

1

5

10



Myten om planlægning

Planlægningsproblemet

Planlægningsproblemet

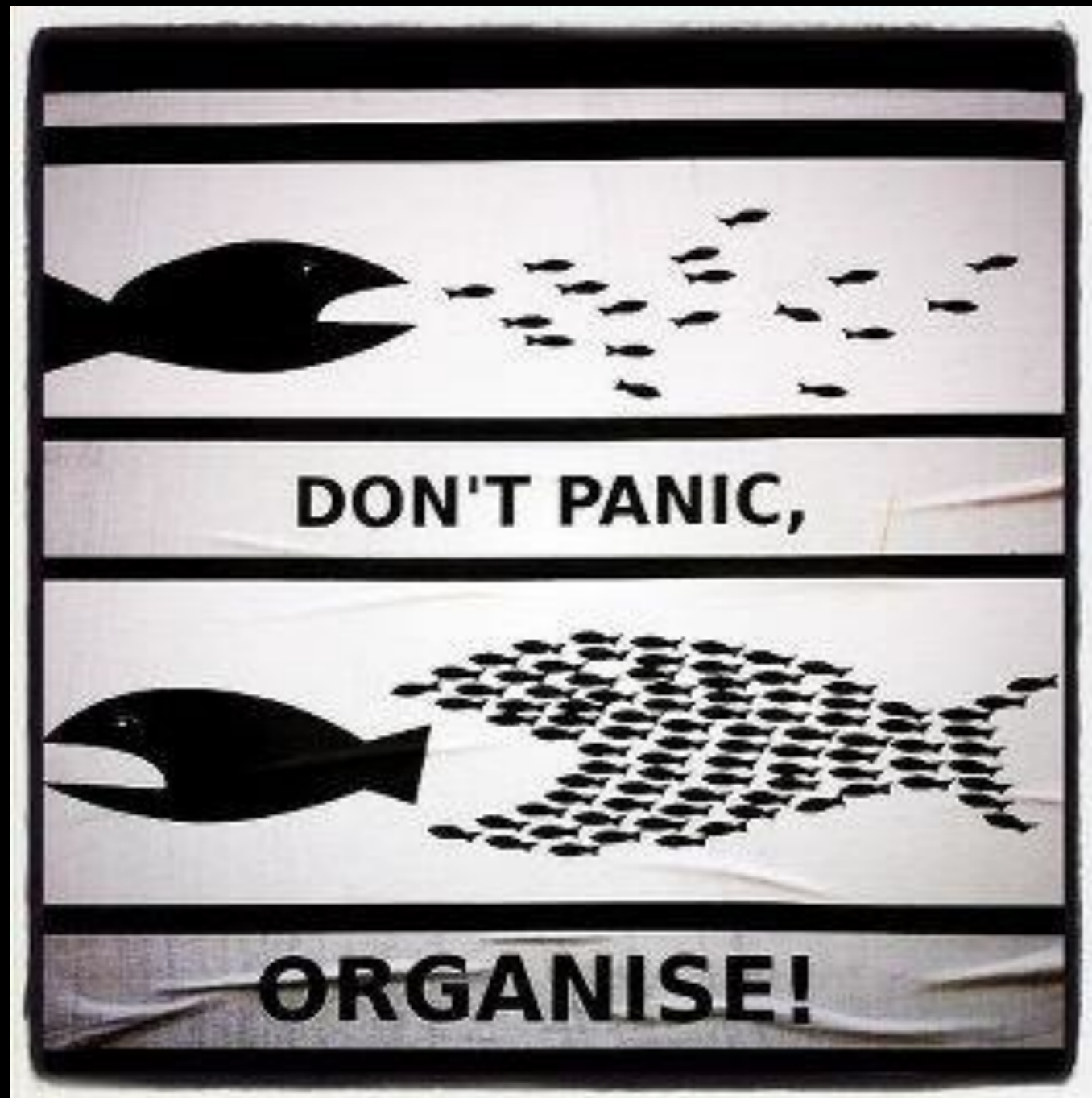
Hvordan har du det?



Hvordan har du det?



Prioriteringsjudo



Topmøde med mig selv



Topmøde med mig selv

Ugentligt - V.1

- Hvordan har jeg det egentligt?
- Hvad nåede jeg sidste uge?
- VVM for denne uge

Could-do

Ugentligt - V.2

- Hvad nåede jeg sidste uge?
- Hvad regner jeg med at arbejde på i denne uge?
- Del evt. listen med andre



Morgenritualet

Morgenritualet - V.1

“Hvad vil jeg lave idag?”

Morgenritualet - V.2

“Hvad er én ting, som - hvis jeg udførte den godt - ville have stor effekt på mine resultater?”

God start på mødet



Stand-Up møder

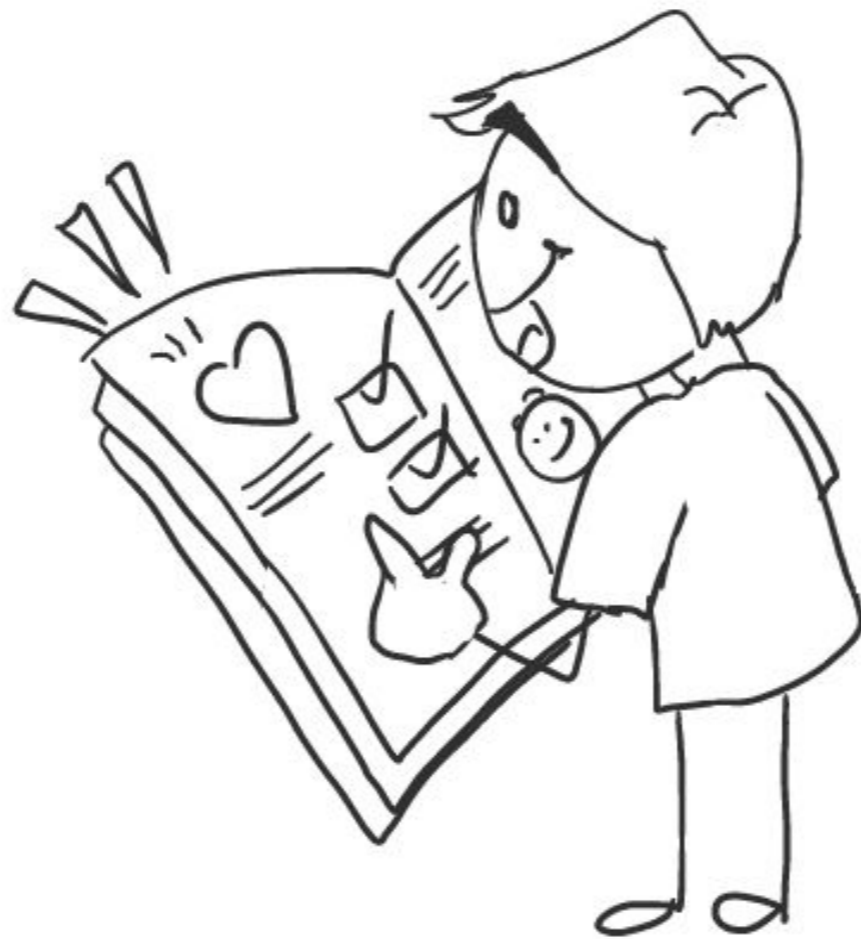


Stand-Up møder

- En succes siden sidste Stand-Up
- Hvad lavede jeg igår?
- Hvad skal jeg lave idag?
- Noget jeg har brug for hjælp til?



Husk de gode oplevelser



3 words a day keep the doctor away



Træn dig til optimisme: Hvad har været dagens bedste oplevelser?

Tænk dig om - Husk de 3 bedste oplevelser fra dagen der er gået.

Beskriv hver oplevelse med ét ord, der minder dig om oplevelsen og skriv de 3 ord i skemaet herunder:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1: CUPCAKE	1: MORTEN	1: KAFFE!	1: LØSNING	1: HJÆLP
2: KRAM	2: SMIL	2: MØDET	2: POST MANDEN	2: SOKKER
3: LENOVO	3: PRINTER	3: STRUKTUR	3: MIG	3: SEJRSDANS



Myten om multitasking

Begrænset fokus



Flow

Myten om mål

Mål det du når



Del succeser



Refleksion

BGK?!

TAK

Materialer fra idag:
jon.dk/infosuite

Flere tips via
Facebook: [Jon.dk](https://www.facebook.com/Jon.dk)

