

Plejer er død. Bryd dine vaner.

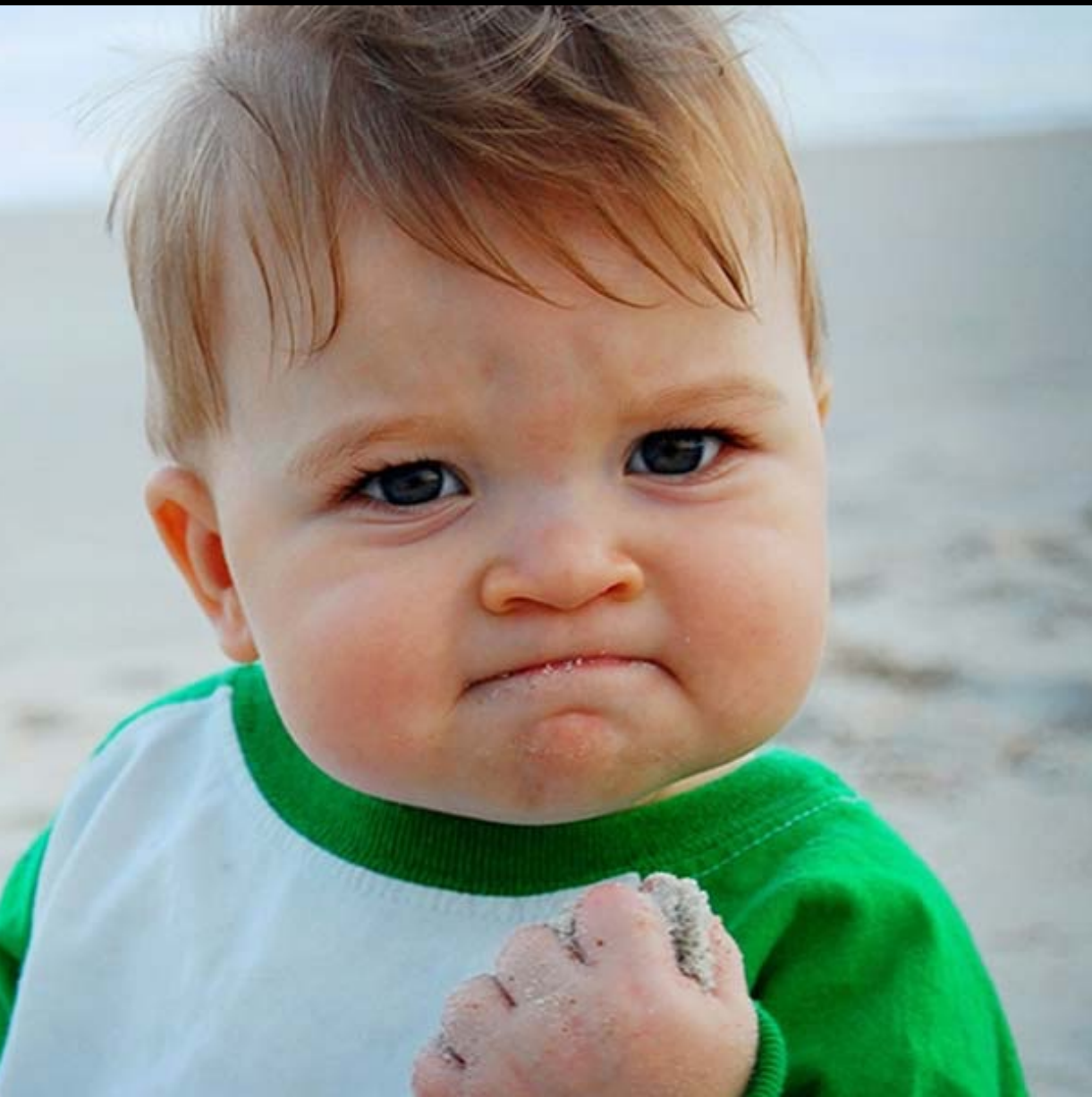
JCI Slagelse, 15. maj 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/jci



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

Materialer efter foredraget:

jon.dk/jci

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

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts

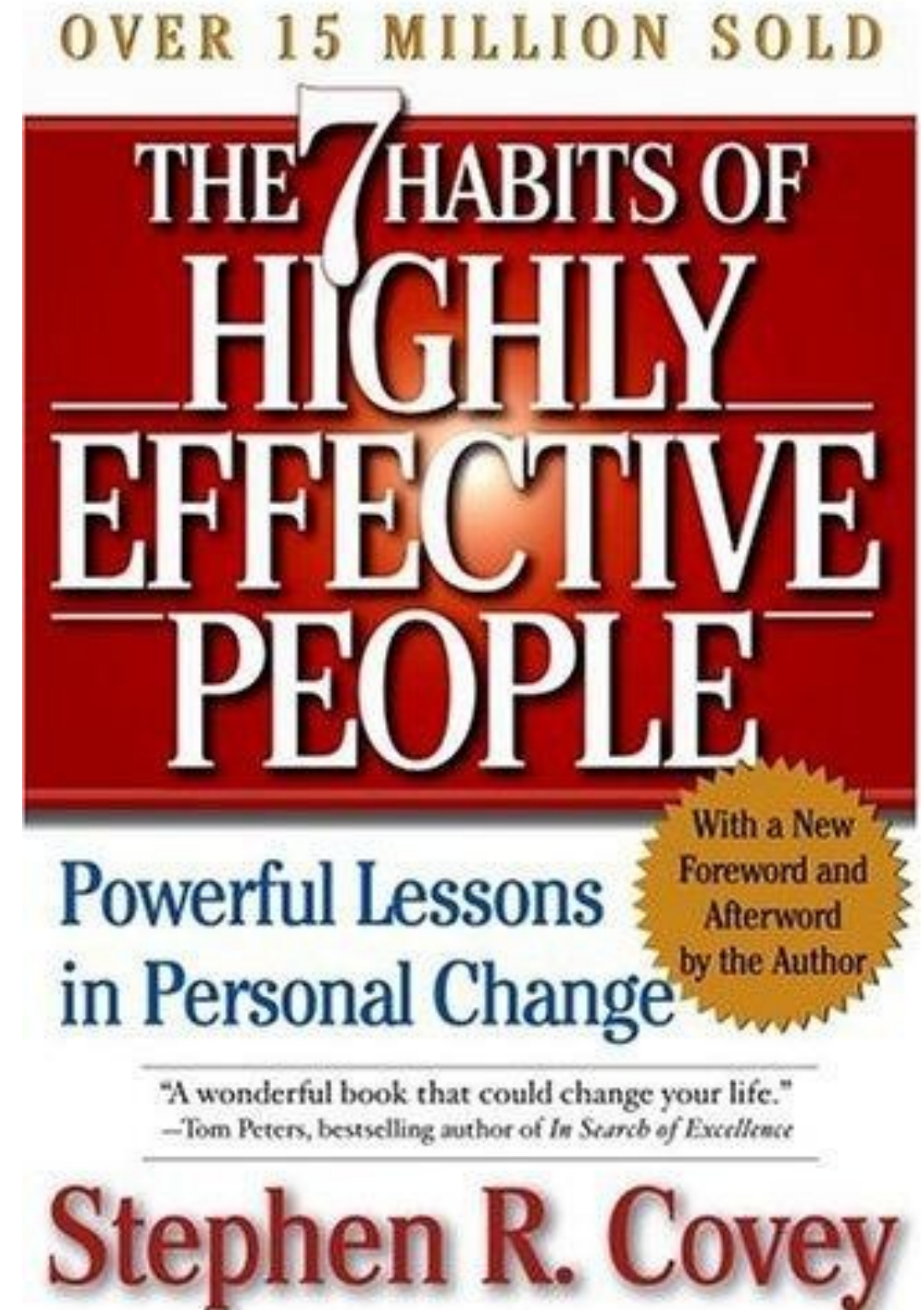


Listen on
Spotify®

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

26 27 28 29 30 31
M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S
23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
JULI AUGUST

32 33 34 35
M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S
4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2008

JUNI

Uge 26

Planlægningsproblemet

“Ingen plan overlever
mødet med fjenden”

Reaktiv: At løbe efter andres behov







Fundamentet:

Arbejdsglæde



Produktivitet:

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



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



Vaneændring





Den svære vaneændring



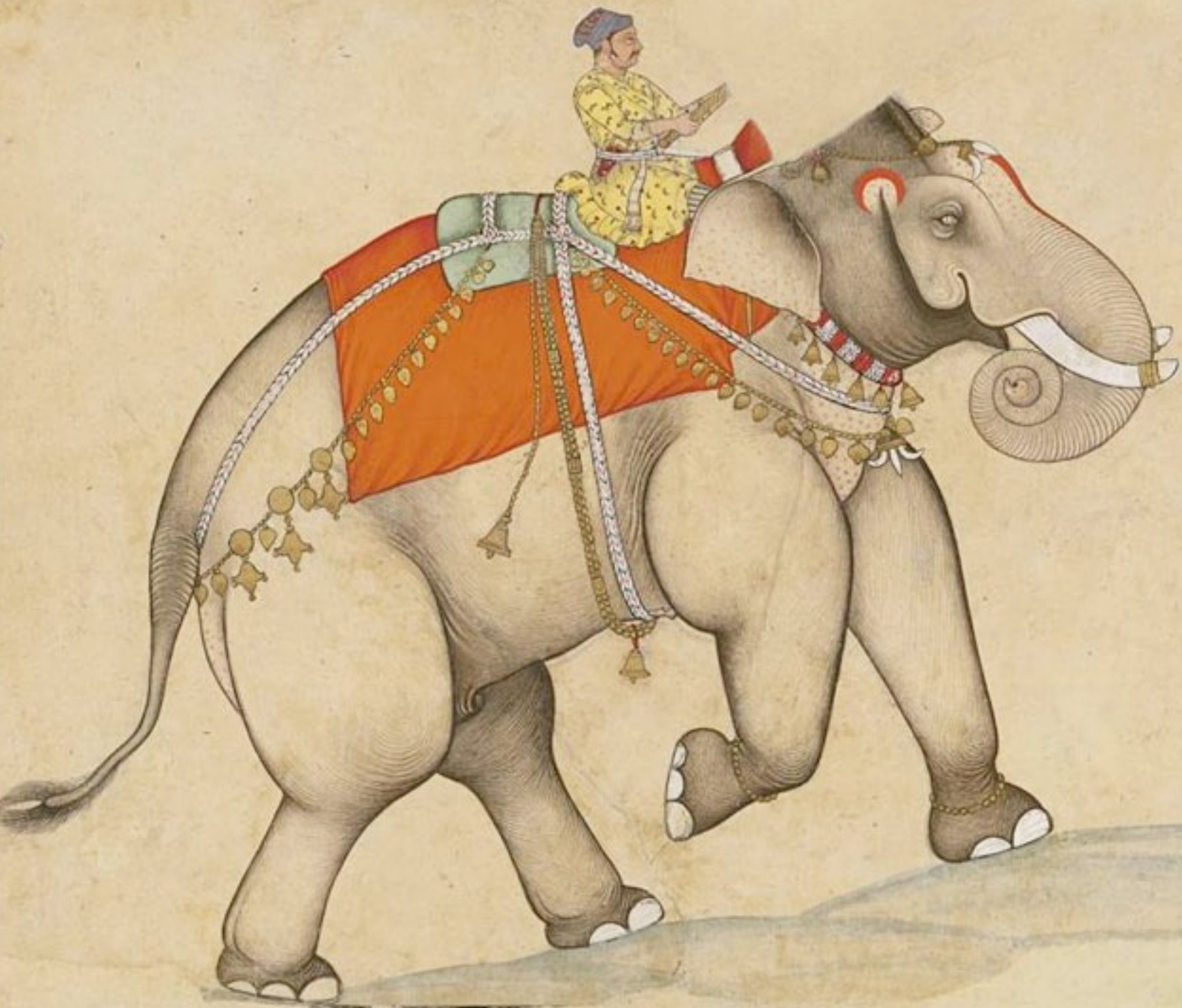
Definition:

vane: ureflekteret gentagelse af adfærd, automatisk reaktion.

Mål:

Opbyggelse af ønskeværdig, automatisk adfærd

...samt afskaffelse af uønsket, automatisk adfærd





20 sekunders- reglen





***“Guldet vindes i
hverdagen”
- Kasper Hjulmand, tidl.
dansk mester med
FC Nordsjælland***

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



Optimisme



Hvad gik godt?





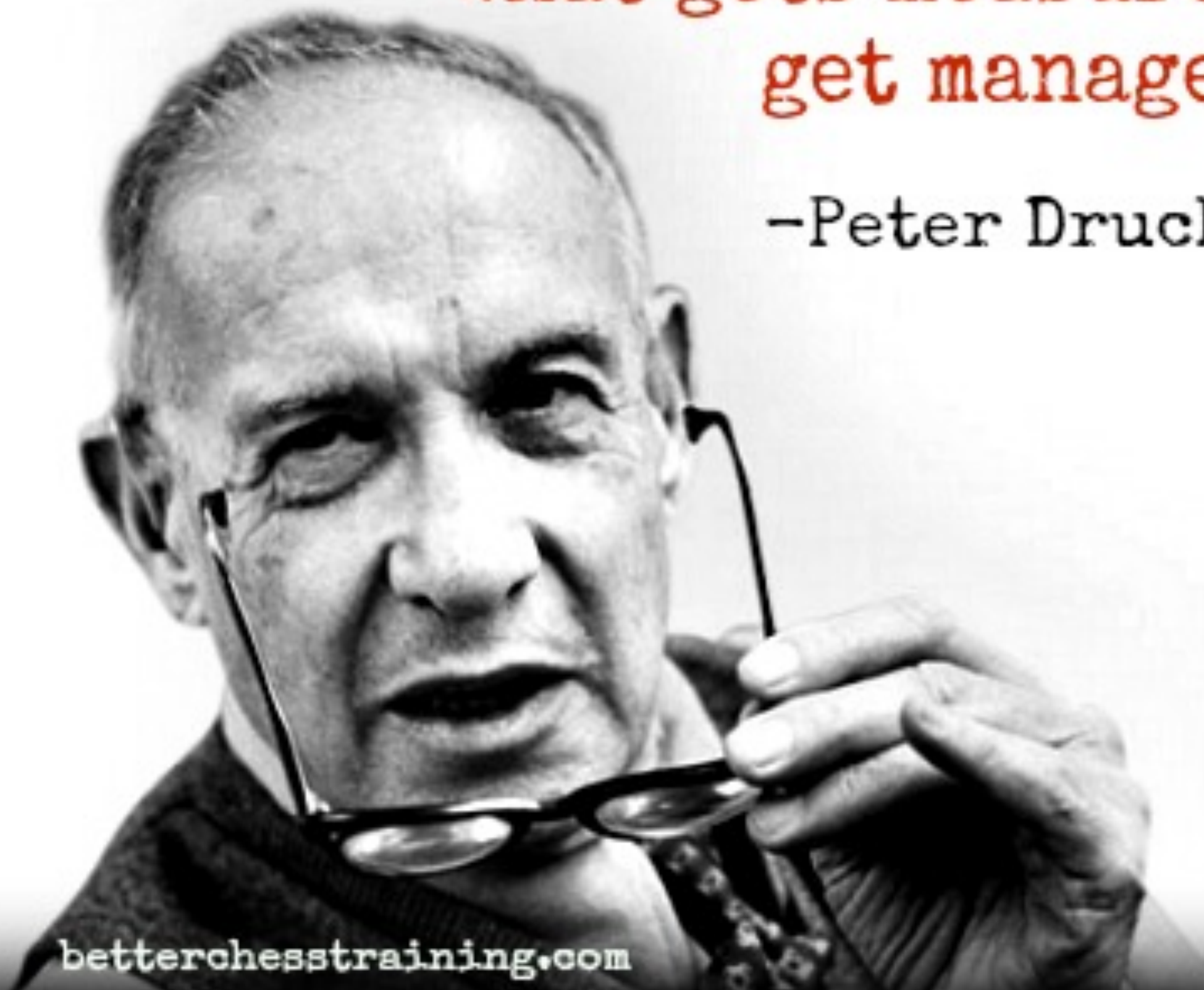
Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

Mål fremskridtet



What gets measured,
get managed.

-Peter Drucker



Mål fremskridtet

10 vindende væner

Maj '18

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															

Den Effektive Hverdag - læs om kurset på Jon.dk

Download:
jon.dk/dts

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

I GIVE UP



Små sejre



Den sidste bog du
behøver læse



DENNIS NØRMARK &
ANDERS FOGH JENSEN

**PSEUDO
ARBEJDE**

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

Den anden
sidste bog du
behøver læse

Så: Hvad er det væsentlige?



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?

PRIME TIME

Mål fremskridtet



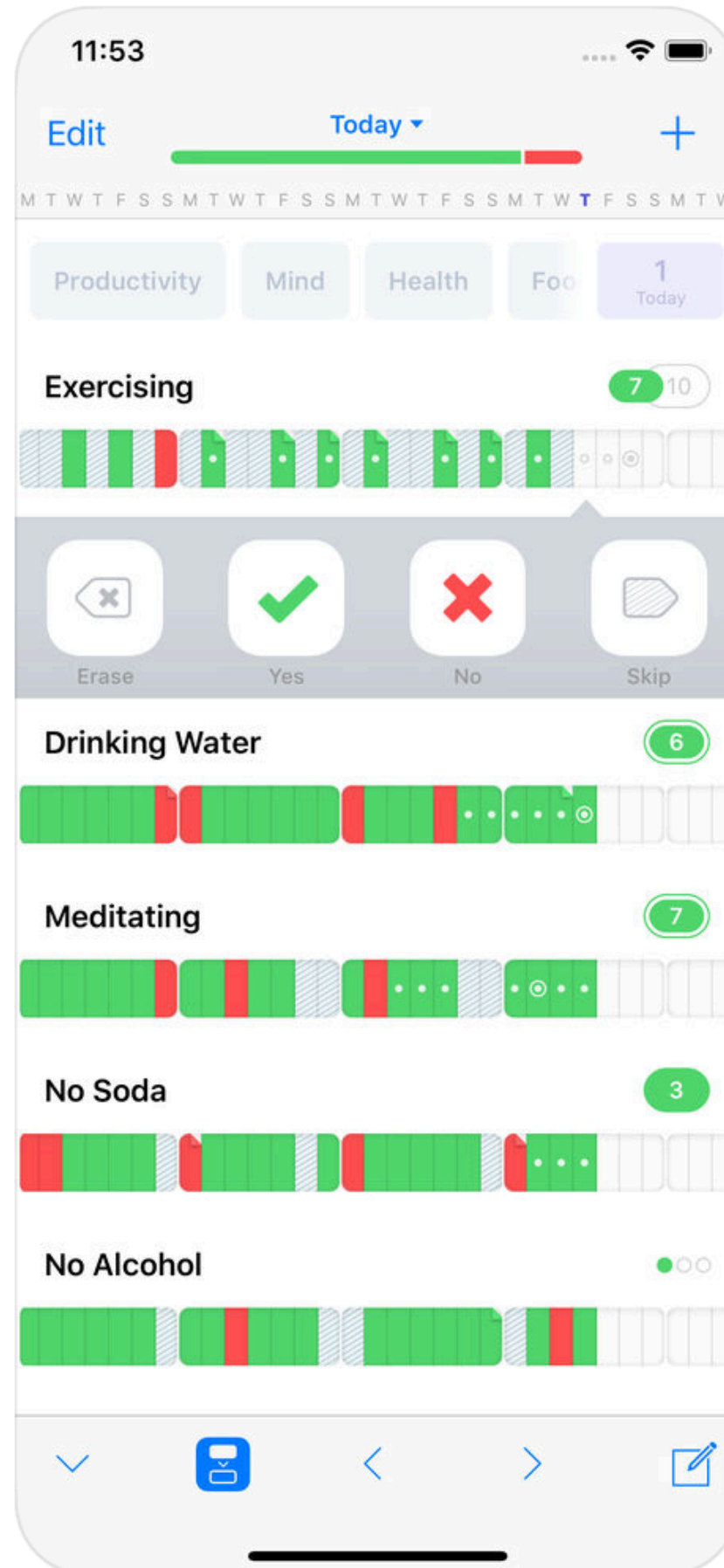
My 12 Sacred Choices

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

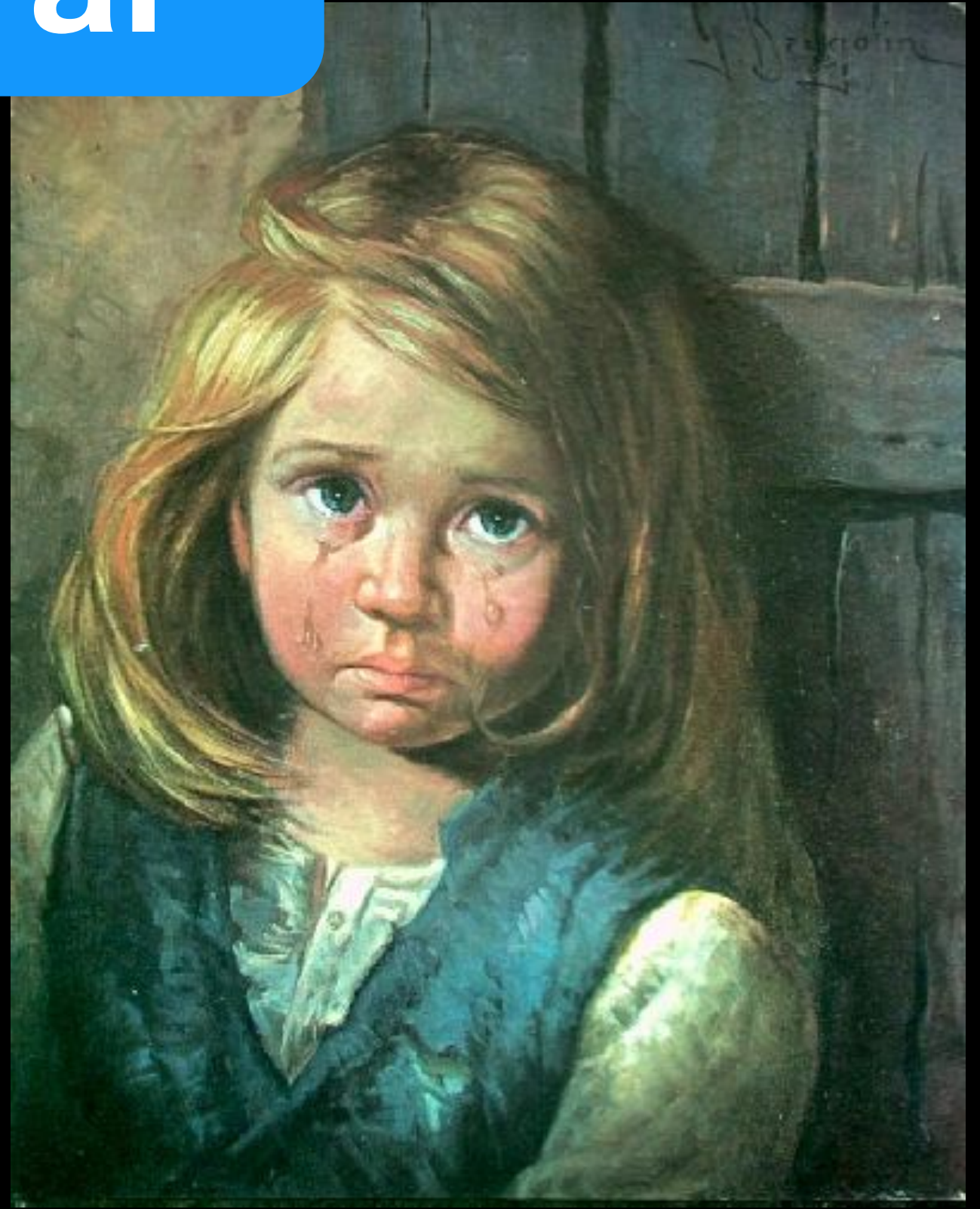
Way of Life app



Belønning



Straf



Vælg en
“anti-charity”

Ready to **finally stickK**
to your Commitment?

I commit to

Select your Goal...



GO

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?

**"In the Absence of Clarity,
Take Action."**

– PhilipMcKernan.com

Alting får en ende



Materialer efter foredraget:

jon.dk/jci

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

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify®

Plejer er død. Bryd dine vaner.

JCI Slagelse, 15. maj 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/jci

