

# Arbeta hjärnsmart effektivisera din vardag och ditt arbetsliv

Anna Theisz Berglund, 1 dec 2023



# Agenda

- Hur kan jag arbeta hjärnsmart?
- Vad är Personlig effektivitet?
- Hur ska jag kunna fokusera och undvika distraktioner?
- Hur kan jag jobba proaktivt och få bättre kontroll på dagen och veckan?



# Kursledare

*”Mitt fokus är att göra psykologisk forskning och kunskap om människan och framför allt hjärnan användbar i allt ifrån användarupplevelse till arbetsmiljö och hälsa”*



Anna Theisz Berglund  
Beenest Consulting AB  
Beteendevetare/OBM  
[www.beenestconsulting.com](http://www.beenestconsulting.com)  
<https://www.linkedin.com/in/annatheiszberglund/>

# Personlig effektivitet

*Effektivitet är inte alltid att göra fler saker rätt utan att göra **fler rätt saker***

*Effektivitet är att vara medveten om vad jag **väljer att göra och varför***

Gå från att jobba reaktivt till att jobba **proaktivt**



# Inventera din tid

Hur ser din fördelning av arbetstid ut?

Hur skulle du vilja att den såg ut?

Vad är rimligt?

Vilka är dina tidstjuvar?



# Och så ett litet test...

Skriv följande på tre rader:

Rad A: Meningen *"Träna på att koncentrera dig längre stunder"*

Rad B: Siffrorna 1, 2, 3 ... till och med 37

Rad C: Ditt mobilnummer

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

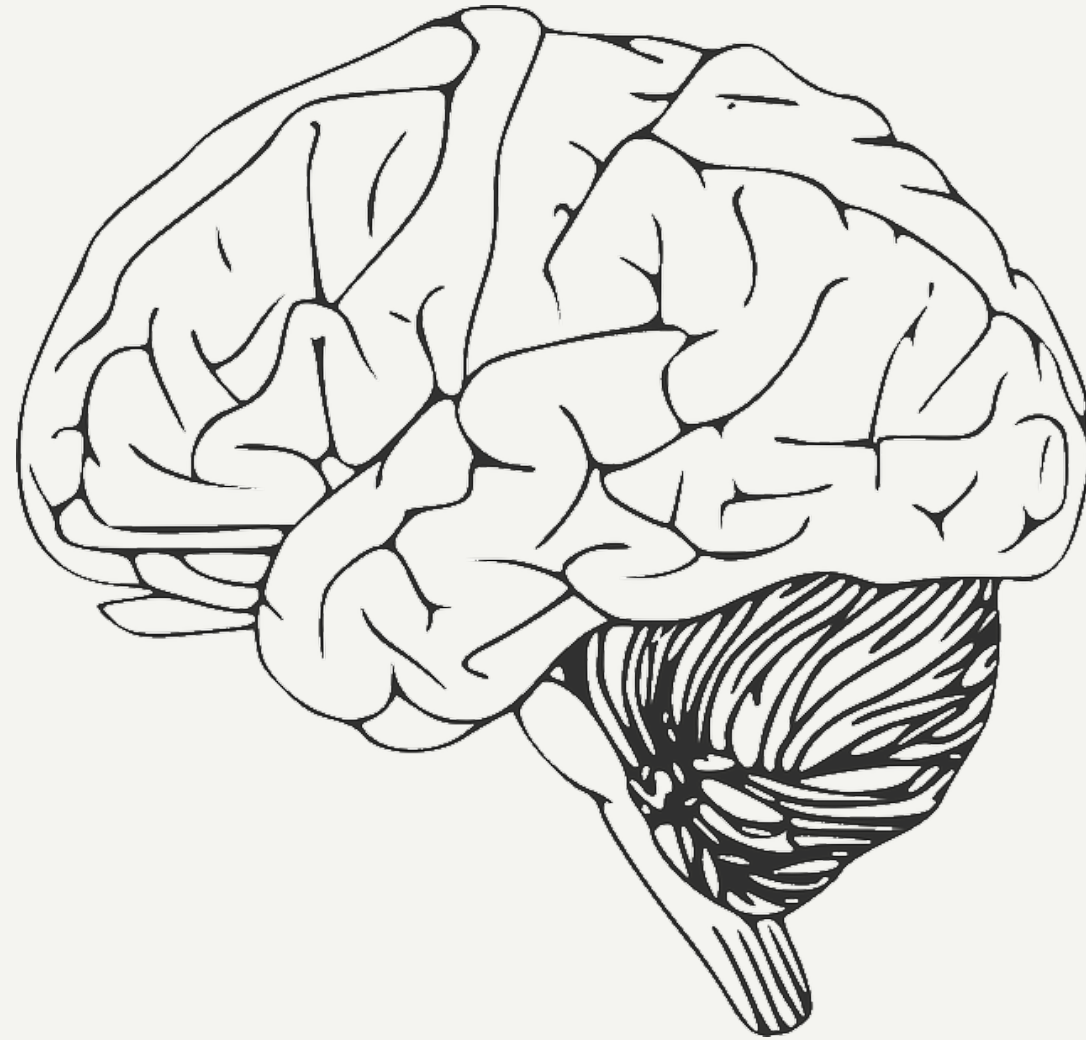
C \_\_\_\_\_

# Avbrott i arbetet

- Konsekvenser av avbrott
- Interna avbrott och externa avbrott
- Bästa lösningen för ökad fokus är träning!



# Hjärnan





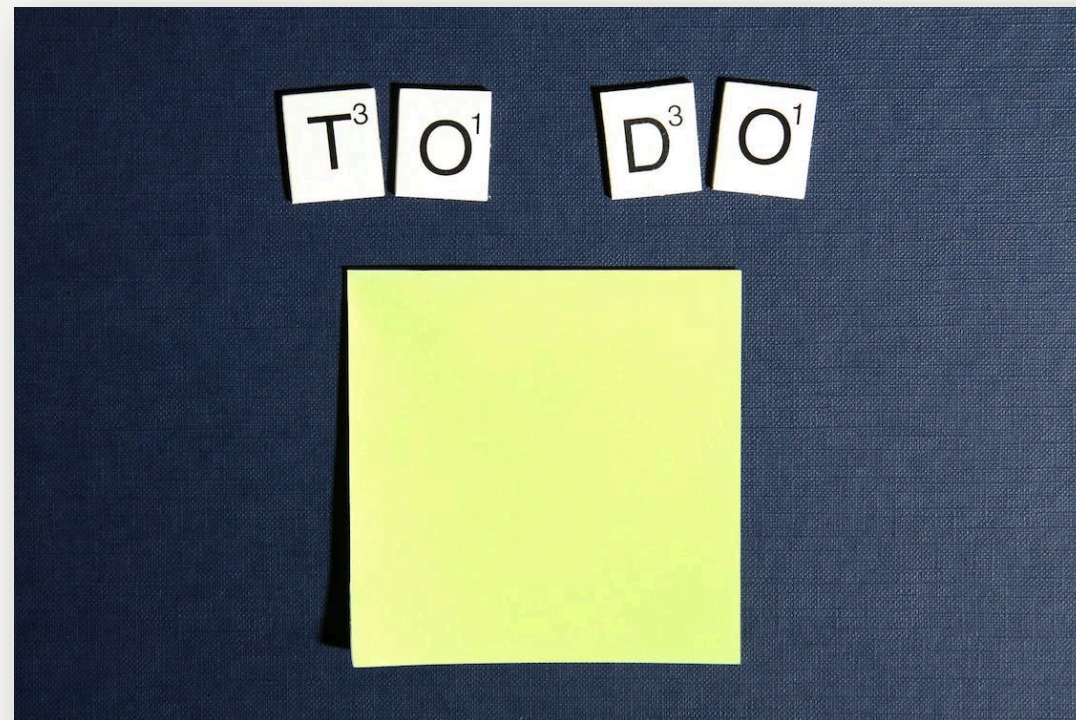
# Jobba hjärnsmart

- En sak i taget!
- Motverka förhalning
  - ”Svälj den fulaste grodan först”
  - ”Pomodometoden”
- Sätt mål
- Minska antalet tidstjuvarna och störningar
- Prioritera återhämtningen och ge utrymme för reflektion
- Planering och prioritering



# Planeringstips

1. Starta dagen med din to-do
2. Prioritera
3. När på dagen?
4. Långsiktig och kortsiktig planering
5. Använd kalendern som en tidsbudget!
6. Avsluta dagen med att förbereda nästa



# Personlig effektivitet

Anna Theisz Berglund, den 19 januari

Till dig som deltog på dagens webinarium erbjuder vi nu  
**20 % rabatt på uppföljningskursen**

Boka din plats senast den 8 december för att ta del av erbjudandet

Använd rabattkod: **hjärnsmart20**

# Låt oss veta vad du tycker!

Vi skulle uppskatta om du tog 30 sekunder till att fylla i vår utvärdering

**Jag är nöjd med webinariet.** \*

1 = stämmer inte alls. 5 = stämmer helt.

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

**Jag skulle kunna tänka mig en fördjupningskurs inom samma ämne.** \*

- Ja
- Nej

**Övriga kommentarer om webinariet.**

Ditt svar

---

Länk till utvärderingen finner du i chatten.

# Frågor?



**Tack för er uppmärksamhet!**