

Indhold

Indroduktion



side 5

1. Kapitel Styr tidsrøverne

side 9



Har du svært ved at tage dig sammen? Flyder mailboksen over eller lader du dig afbryde af den igen og igen? Sidder du til møder der ikke er relevante? Er skrivebordet overlæsset – eller tager kaffe- snakken overhånd? I dette kapitel får du inspiration til at håndtere en række af de vigtigste tidsrøvere på jobbet.

1.1 Undgå overspringshandling	15
1.2 Bedre mailkultur	19
1.3 Bedre møder – spar 30 % tid	24
1.4 Skab respekt om din arbejdsro	34
1.5 Hold orden	44
1.6 Case - 4 dages arbejdsuge hos IIH Nordic	48
1.7 Hjemmearbejdsplads – nyd at arbejde hjemme	50

2. Kapitel

side 59

**Visuel planlægning
– farver skaber overblik**



I dette kapitel finder du nogle planlægningsværktøjer – geniale på hver deres måde. Du kan vælge at gøre et enkelt af dem til din favorit eller kombinere flere af dem.

2.1 Sæt mål der virker	62
2.2 PrioPladen – om at prioritere bevidst	66
2.3 Mindmap – giver overblik og arbejdsglæde	76
2.4 Gantt-kortet – det detaljerede tidsbillede	90
2.5 Planlæg med OMTANKE	95
2.6 Det digitale post- og kalendersystem	101

3. Kapitel

side 109

Kunsten at delegere



Er du god til at give opgaver videre til andre, eller er det nemmere at gøre det hele selv? I kapitlet her får du overblik over de vigtigste spilleregler for effektiv delegering så det kan blive en naturlig del af din planlægning.

3.1 Delegering – sådan gør du	112
3.2 Delegér situationsbestemt	113

4. Kapitel

Skab et liv uden stress

side 119



I kapitlet her løfter vi os op i helikopteren og viser hvordan bogens værktøjer kan hjælpe til at skabe et godt liv – uden stress. Målet er at du bliver din egen stress-manager.

4.1 Positiv og negativ stress	122
4.2 Sortere, slappe af og svede	125
4.3 Stress-management	130

5. Kapitel

Det hele menneske

side 131

I dette kapitel har du mulighed for at reflektere over balancen i dit liv. Hvilke områder fungerer rigtig godt og hvilke områder skal styrkes?

5.1 Stjernestunder eller sure pligter?	133
5.2 Livshjulet – skab balance	134



Efterskrift – bryd vanen

side 146

Omtalt litteratur

side 148

Indeks

side 149

Andre bøger i serien

side 151