

Indhold

Introduktion



side 5

1. Kapitel Styr tidsrøverne

side 7



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 kaffesnakken overhånd? I dette kapitel får du inspiration til at håndtere en række af de vigtigste tidsrøvere på jobbet.

1.1 Undgå overspringshandlinger	12
1.2 Bedre mailkultur	16
1.3 Bedre møder – spar 30 % tid	21
1.4 Skab respekt om din arbejdsro	31
1.5 Hold orden	40
1.6 Case - 4 dages arbejdsuge hos IIH Nordic	44
1.7 Hjemmearbejdsplads – nyd at arbejde hjemme	46

2. Kapitel

side 55

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	58
2.2 PrioPladen – om at prioritere bevidst	62
2.3 Mindmap – giver overblik og arbejdsglæde	70
2.4 Gantt-kortet – det detaljerede tidsbillede	84
2.5 Planlæg med OMTANKE	89
2.6 Det digitale post- og kalendersystem	94

3. Kapitel

side 103

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	106
3.2 Delegér situationsbestemt	107

4. Kapitel Skab et liv uden stress**side 113**

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	116
4.2 Sortere, slappe af og svede	119
4.3 Stress-management	124

5. Kapitel Det hele menneske**side 125**

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?	127
5.2 Livshjulet – skab balance	128

**Efterskrift – bryd vanen****side 139****Indeks****side 141****Andre bøger i serien****side 143**