Gratis udgave

Tids- og opgavestyring

En **guide** til dig som vil leve et liv med overskud, balance og glæde

People Analyze

Hvordan går du til dine opgaver?	3
Vanernes magt	4
Eisenhowers tidsmatrix	5
Kvadrant 1	6
Kvadrant 2	8
Kvadrant 3	10
Kvadrant 4	11
Kvadranternes indlysende magi	12
Skab overblik over dine opgaver	14
Brainstorm	15
Placer opgaverne	15
Meld fra	16
Sluk brande	16
Planlæg	17
Tidsmatrixen på dit arbejde	18
Implementer matrixen	19
Tidsrøvertesten	20
Tag Tidsrøvertesten	21
Menneskelig indsigt	22
DISC - adfærdstræk i relation til tids- og opgavestyring	23
In for a treat?	24
Drivkræfters påvirkning på tidsopfattelse	25
Kontakt os	26

Hvordan går du til dine opgaver? Kan du styre dem, eller styrer de dig?

Her kommer lige nogle udsagn, og hvis du kan svare ja til bare én af dem, så skal du klart læse videre!

Haster du bagefter?

Føler du, at du ikke har tid nok i døgnet?

Har du for mange presserende arbejdsopgaver og ting tæt på overskredet deadline?

Kunne du tænke dig at få mere tid i dit liv?

Vil du have bedre overblik og indsigt i de opgaver, der kræver opmærksomhed og dem, du bør kigge væk fra?

Læser du stadig med?

Så har du svaret ja til et eller flere af ovenstående postulater, og så, kære læser, er du kommet til det helt rette sted!

I denne guide giver vi dig nemlig et enkelt og super simpelt værktøj, som er fuldstændig magisk, og som, når først du har lært at bruge det – og har implementeret det i resten af virksomheden, fordi det virkelig rocker – vil hjælpe dig med at leve et liv med overskud, balance og glæde. Skønt, ikke? Lad os komme i gang!

Først vil vi introducere dig for Stephen Covey og snakke lidt om vaner.

Vanernes magt

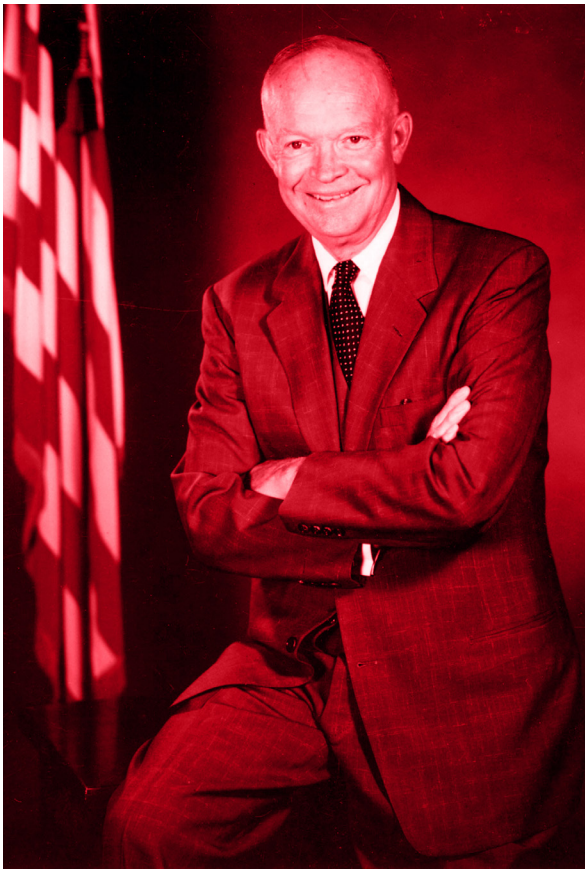
Det med vaner er superinteressant. Vi har dem nemlig alle sammen – både de gode og de mindre gode, ja sågar de ucharmerende af slagsen. Du har sikkert også et par vaner eller tre, som du egentlig godt kunne tænke dig at ændre. Men da vaner er så indgroede i os, så er det drønhamrende svært. Fik vi ramt et ømt punkt…?

Vi har også vaner i vores arbejde – i den måde vi går til opgaverne. Tilbage i 1989 talte Stephen Covey om vaner i sin bog, 7 gode vaner. Den er blevet lidt af en bibel inden for management og ledelse – og dét med rette. I bogen giver Covey nemlig fabelagtige, tidløse principper til ledelsesudvikling. Covey siger, at det er vanerne, der hjælper os med at skabe de ønskede resultater, både privat og på jobbet.

Gør det vigtigte først

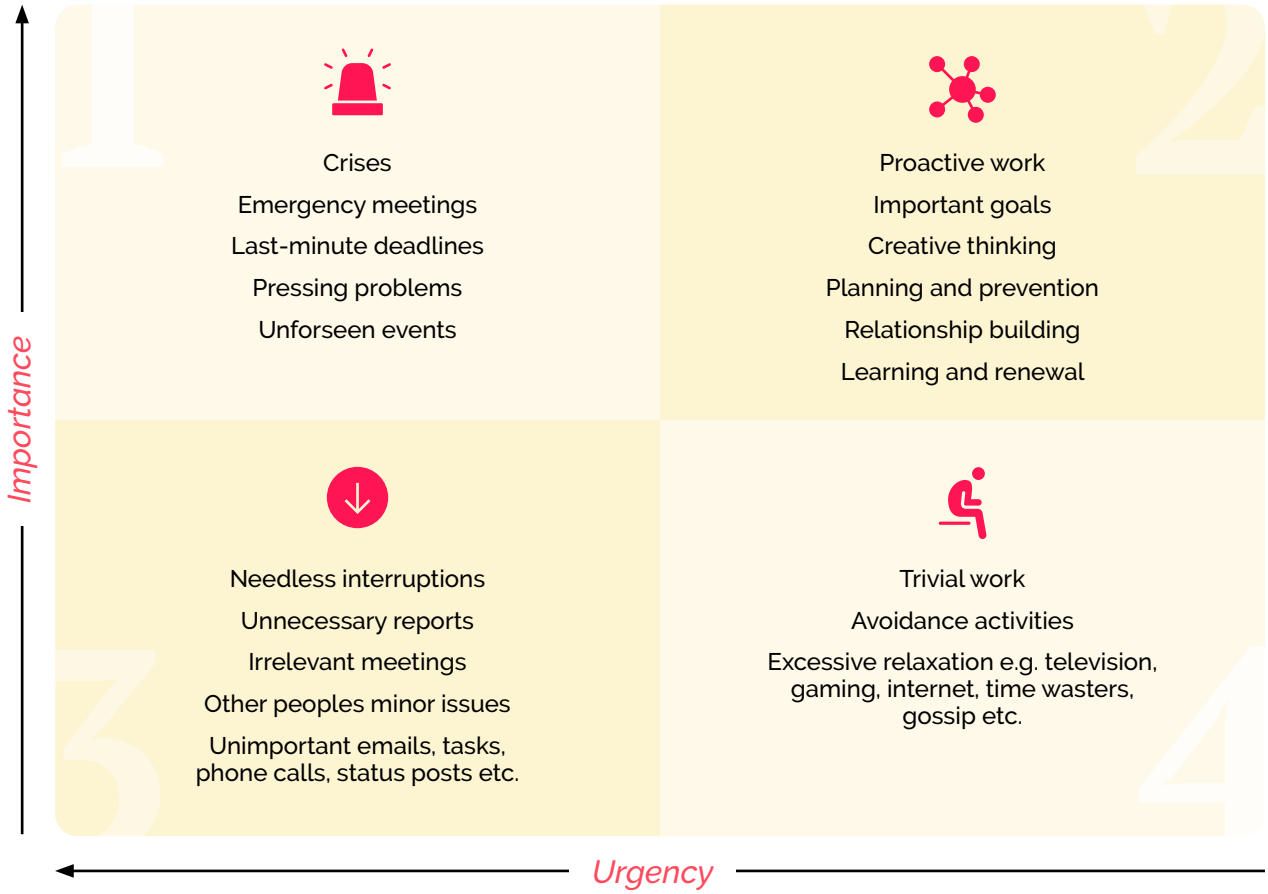
Guiden her dykker ned i Coveys tredje vane, som han kalder first thing first, og den handler om time management. Centralt ved denne vane er, at du skal fokusere på det væsentlige frem for tidsrøvere og tidspirater, som er de opgaver, der ikke er vigtige, og de personer omkring dig, der stjæler din tid. Når tidsrøverne og tidspiraterne er væk, så er der faktisk tid til alt det vigtige i tide. Tid til, at du får taget dig af opgaverne, inden de bliver til haste-haste-haste-vigtige-stress-møgopgaver-#deadline-overskredetigen.

Lad os udfolde antagelsen om at gøre det vigtige, eller det rigtige, først. Vi præsenterer Eisenhowers (jep, ham præsidenten) fuldstændig magiske, gåsehudsagtige model – trommehvirvel – tidsmatrixen. Den handler om adfærd, som jo både er fascinerende og interessant i sig selv. Om at forstå dig selv, forstå menneskerne omkring dig og de relationer, du indgår i.



Dwight D. Eisenhower

Eisenhowers tidsmatrix



Tag et kig på tidsmatrixen ovenfor.

Som du kan se, består den af fire kvadranter i et koordinatsystem. Den vandrette x-akse er urgency, som bedst kan oversættes til, hvorvidt opgaven haster eller ej. Vi kan også kalde det aksen for påtrængende nødvendighed. Y-aksen vedrører importance, altså vigtighed.

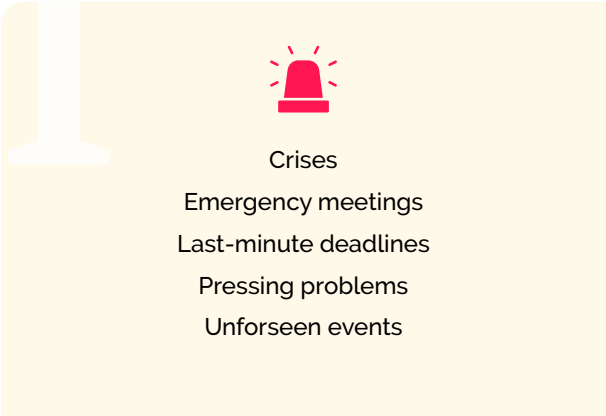
De fire tidskvadranter kan bruges til at diskutere og sortere dine arbejdsopgaver, så du nedsætter stress, overspringshandlinger og irrelevante tidsrøvere. I stedet opnår du produktivitet, effektivitet og glæde – det lyder da meget godt, ikke? Den køber de fleste i hvert fald ind på, for det lyder temmelig magisk – og det er det også!

Så lad os gå i dybden med de fire kvadranter.

Kvadrant 1

I første kvadrant ligger alle hasteopgaverne, kriserne og de presserende problemer, som skal løses NUUUU. Det er også i kvadrant 1, at du tit og ofte tager dig selv i at tænke, at du jo slet ikke har nok timer i døgnet til at nå alle de mange opgaver og stramme deadlines. Det er her, at alting foregår i et hurtigt, overdynamisk og temmelig hektisk tempo – ofte flankeret af sved på panden, og en mave der rumler, fordi du ikke har tid til at nå frokosten. You get the picture.

Kvadrant 1 er altså ikke det fedeste sted at befinde sig, fordi det er her, at opgaverne ofte har overskredet deadline – der er pres på, både fra andre og dig selv, så opgaverne kan blive løst. Kvadrant 1-opgaver kan tit og ofte få store konsekvenser, hvis ikke de fikses – enten for dig selv eller for andre.



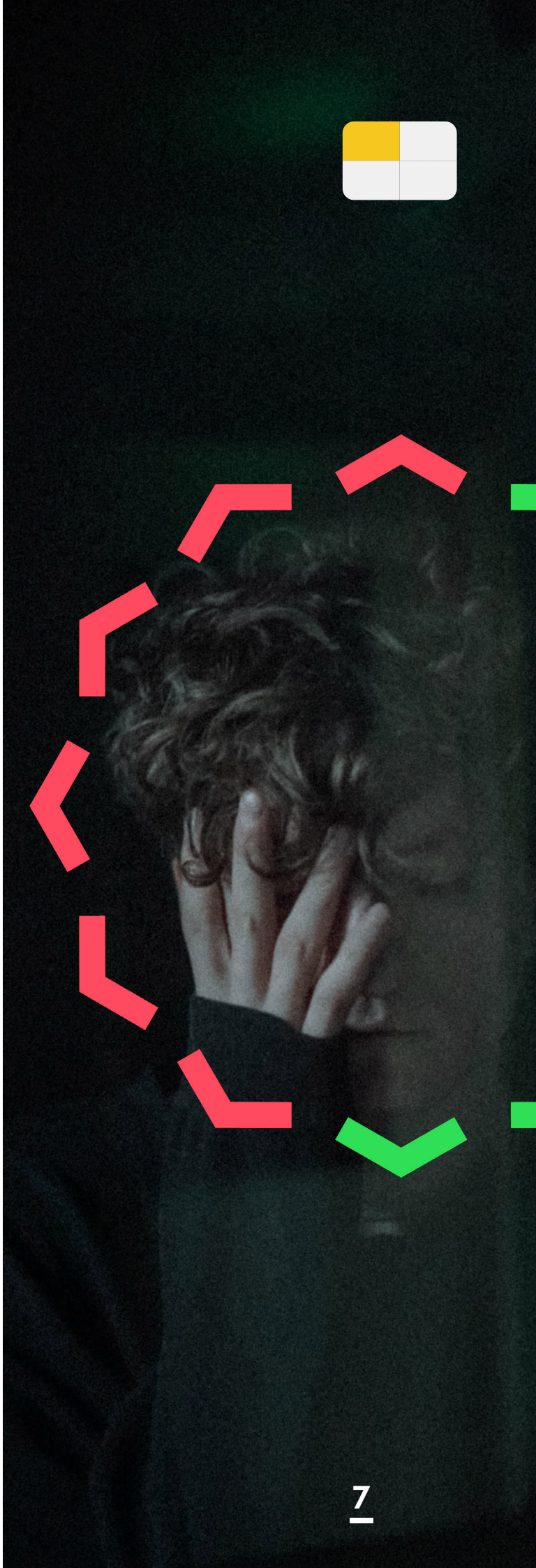
Kvadrant 1-opgaver SKAL derfor væk. Ellers tager din krop over og kvitterer med motorstop. Så holder du i det mindste stille og kan vende din opmærksomhed på at fikse de vigtigste ting først. Derfor skal der optimalt set slet ikke være opgaver i kvadrant 1, for du kan ikke undgå, at der vil komme 1'ere til – og når de opstår, og lokummet brænder, så skal der være plads til, at du kan tage dig af dem.

Kvadrant 1 kaldes derfor også for burn out zone. Det giver næsten sig selv, at det er et usundt arbejdsmiljø at befinde sig i i længere tid ad gangen. Det er her stress og overbelastninger gror rødder.

At håndtere sit liv i kvadrant 1 kan have store personlige og arbejdsrelaterede konsekvenser. Som eksempel får mange af os livstilssygdomme, fordi vi dyrker for lidt motion eller har en dårlig vane med rygning. En kvadrant 1-konsekvens bliver derfor Diabetes 2 eller KOL. Se, det kunne vi jo have undgået, hvis vi i tide havde trænet og motioneret regelmæssigt, eller hvis vi var stoppet med at ryge. Men du ser desværre ikke så langt frem, når først du er fanget i kvadrant 1's kløer og bare pul-

ser på for at komme igennem dagen og opgaverne samtidig med, at børnene skal hentes om én time… "Damn!!! Klokken er sgu da pludselig blevet 16.55 og institutionen lukker om fem minutter…" Kan du mærke stressen…!?

På arbejdet har kvadrant 1 også store konsekvenser; Man skylder sine kollegaer. Arbejdsprocesser går og går. Kunder får ikke deres tilbud. Medarbejderne er konstant bagud. Blikket slås ned i jorden, når du går forbi din kollega på gangen – du skulle jo nødig støde ind i Lise fra bogholderiet, for de der bilag, og rapporten om udgifter, skulle jo have været afleveret til det møde, som Lise havde i fredags… Og det er så her, lige på den dag, hvor det hele skulle produceres, og hvor der var to timer fri i kalenderen (troede du!), at dit barn falder ned fra legestativet i børnehaven, skal på skadestuen og have et par sting og meget gerne vil have dig med – og dét skal der da for pokker være tid til på trods af en travl arbejdskalender! Men havde du tid til det, der var ægte vigtigt eller havde arbejdslivets kvadrant 1 taget over?



7

Kvadrant 2

I kvadrant 2 har vi alle de vigtige ting i vores liv. Dét, der er vigtigt for os personligt og betyder noget for os selv, vores relationer og vores arbejdsplads. Det er her, du er proaktiv og forebygger, opbygger relationer, ser nye muligheder og planlægger din tid, dine aktiviteter og arbejdsopgaver bedst muligt og i tide.

Proactive work
Important goals
Creative thinking
Planning and prevention
Relationship building
Learning and renewal

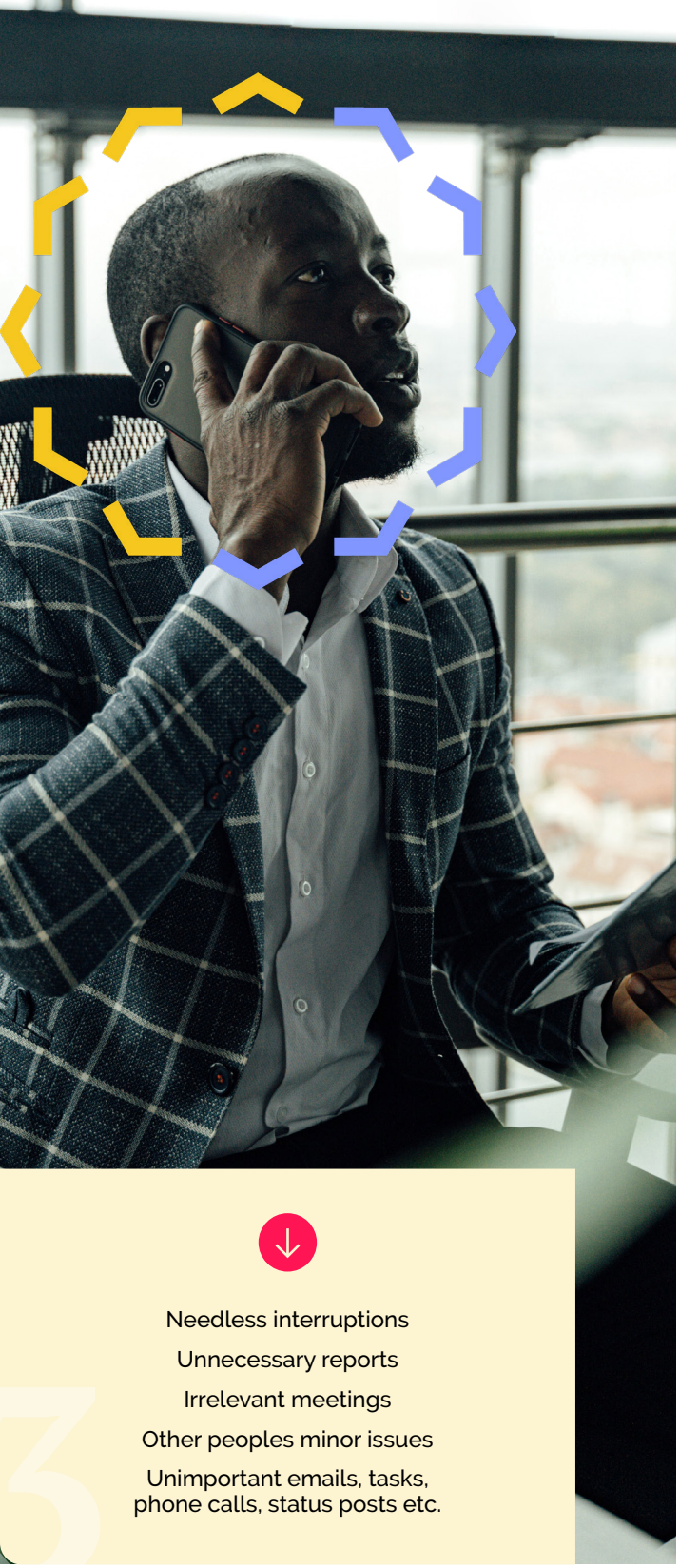
Det er i kvadrant 2, at du er produktiv, energifyldt og har overskud. I den perfekte verden er det altså her, du skal befinde dig hele tiden.

De opgaver, der ligger i kvadrant 2, kan også være at dyrke motion eller idræt, at læse en god bog, at tilbringe tid med de mennesker, der betyder noget for dig – dem der giver dig energi. Det er også her, der er rum til, at du dygtiggør dig inden for noget, du interesserer dig for. Her du lærer nyt og arbejder på nye muligheder, der opstår.

Det lyder ret tiltrækkende at leve og arbejde i kvadrant 2, og det er det også! Vær dog opmærksom på, at opgaver i 2'eren sagtens kan blive til 1'ere. Begynder du fx at tage en ny uddannelse, inden du står uden arbejde, fordi dit fag er blevet overtaget af robotter og automatisering? Tager du regelmæssigt i fitnesscenteret eller løber en tur, inden du er blevet så overvægtig, at du slet ikke orker motion? Får du talt og mødtes med dine relationer, inden relationen dør hen… eller folk dør?
Får du talt med konen eller manden om det, der er vigtigt og i tide, og får du investeret tid og overskud i parforholdet, inden samtalen skal foregå i parterapi eller om en separation?

Ja, kvadrant 2 har mange muligheder og skaber med garanti større livskvalitet og arbejdstrivsel. Overskriften for kvadrant 2 er productivity zone eller best practice zone. Det er her, at du planlægger, har overskud og glæde. Og hvem vil ikke have det? Udfordringen er blot, at kvadrant 1-opgaver tager al tid, opmærksomhed og fokus væk fra kvadrant 2. Det samme gør kvadrant 3 og 4, så lad os kigge lidt nærmere på dem.

Kvadrant 3



Kvadrant 3 er kendetegnet ved afbrydelser, telefonopkald, e-mails, interne møder, rapporteringer mv. Du bliver sikkert træt bare ved tanken, og du kender helt sikkert til det med at blive afbrudt, mens du koncentrerer dig hammer meget, og så træder din kollega ind på dit kontor og vil pludselig tale om noget sladder eller lille Ibens blå negl, og du mister din mojo. Drønirriterende, we know!

Du har derfor intet at lave i 3'eren, hvis du har 1'ere. Det siger sig selv. Du kan ikke blive afbrudt igen og igen af telefonen, der ringer eller chefen, der endnu en gang serverer kage og insisterer på quiz, hvis du har maksimalt travlt med at nå en stram deadline og kører i højeste alarmberedskab. Du har heller ikke tid i kvadrant 3, hvis du har en 2'er, der er ved at blive til en 1'er.

Kvadrant 3 kaldes derfor også, og med rette, for distraction zone. Nogle adfærdstyper har lettere ved at blive distraheret end andre. De er mere eksternt refererende og har antennerne ude. De bliver nemt draget af fællesskabet og vil gerne bidrage til det sociale på kontoret. De forstår måske kvadrant 2's magi og ønsker inderligt at leve mere i kvadrant 2, både privat og på arbejdet. De har garanteret også mærket konsekvensen af igen og igen at lande i kvadrant 1. Så de ved altså godt, at de skal være fokuserede og holde fokus på kvadrant 2-opgaverne… Men så råber Susanne ud over det åbne kontorlandskab: "Så er der onsdagskage," og adfærdsprofilen vandt igen over kvadrant 2-fornuften

Kvadrant 4

I kvadrant 4 befinder alle overspringshandlingerne sig. Al tidsspildet, som fx at tjekke ind på dine sociale mediekanaler, dele sladder med kollegaen, tjekke ligegyldige e-mails og foretage formålsløse telefonopkald.

Kvadrant 4 repræsenterer altså alt det arbejde, der ikke er vigtigt, og som derfor ikke haster. Det er her, du mister fokus, og du bare er helt og aldeles uproduktiv. "Hov, der fløj en sommerfugl forbi… Øj, der var mange sommerfugle på vores seneste, helt fantastiske sommerferie i Peru… Ej, jeg trænger da egentlig også til en ferie, og vi har endnu ikke planlagt sommerferien for i år… Hvad mon de har hos Spies… Hos Tui?" Du fornemmer, hvor vi vil hen, og ser dig selv surfe nettet tyndt i den næste halve til hele time uden at få produceret noget som helst fra dagens to do-liste. Sorry to say; Du har intet at lave i kvadrant 4.

Overskriften for kvadrant 4 er waste zone, fordi de overspringshandler, der ligger her, fjerner dit fokus, røver din tid og slet og ret lige så vel kunne smides ud i skraldespanden.

Kvadrant 4 er også zonen, hvor stressede personer ofte søger hen. Simpelthen bare for at få lidt luft og fjerne sig fra kvadrant 1's ubehag og overskredne deadlines. Så føles det rart (kortvarigt) at slippe tankerne og glide ind i mobilen og de sociale medier, eller det der computerspil, hvor man bare slår hjernen fuldstændig fra!

Når personen er færdig med sine kvadrant 4-handlinger, så dukker virkeligheden dog op igen! Kvadrant 1-opgaverne er der stadig – de har det ikke med at lege gemmeleg. Måske der ovenikøbet er kommet en rykker mere i mellemtiden? Desværre ser vi ofte, at opgaver, der før lå i kvadrant 2, nu er blevet 1'ere. Nye deadlines blev overskredet, mens man stak kortvarigt af til kvadrant 4's intetsigende tidspirat-univers.

Trivial work

Avoidance activities

Excessive relaxation e.g. television, gaming, internet, time wasters, gossip etc.

4

Rammes du af kvadranternes indlysende magi?

Nu kender du til de fire kvadranter. Måske du endda undervejs kunne drage nogle paralleller til dit eget liv? Til hvilke opgaver eller benspænd du støder på i din hverdag eller skaber for dig selv.

Er du kommet til den konklusion, at du bruger alt for meget tid på at slukke brande i kvadrant 1? På afbrydelser i kvadrant 3? Eller på overspringshandlinger i kvadrant 4? Så lad være med at slå dig selv oven i hovedet med en hammer. Det kommer der ikke noget godt ud af – du er jo ved at indse det, der går galt, og det positive er, at du sagtens kan ændre på din adfærd.

Vi har alle fortjent et godt liv !

Mange mennesker bruger desværre al for meget tid i kvadrant 1, 3 og 4 – altså på det, der ikke giver værdi, og som ikke er produktivt. På ligegyldige møder, afbrydelser, e-mails, nyheder, TV og SoMe – for hvad nu, hvis der er sket noget nyt inden for de sidste femten minutter på Facebook, som vi bare ikke må misse. Dét har den kedelige, og ganske naturlige konsekvens, at vi kommer bagud i vores arbejde, og at vi simpelthen ikke når de opgaver, eller den herlige tid til os selv, som vi ellers havde planlagt – eller ligefrem så frem til.

Derfor; Jo mere af vores tid, vi kan bruge i kvadrant 2, jo bedre! Og her skal vi snakke lidt om et paradoks. For vi har jo alle lige meget tid i vores liv. Det er det absolut mest fair i livet. Vi har alle lige meget af det, uanset alder, køn, hudfarve, religion, geografi eller faggruppe. Det er SÅ FAIR og ligeligt fordelt! Men hvorfor har nogen så altid travlt, mens andre har overskud og tid til alle de vigtige ting?

Svaret er prioritering og dét at tage tidskvadranterne og tidsstyring alvorligt. For det er alvorligt! Konsekvenserne, når vi ikke lever efter kvadrant 2-principperne, er katastrofale. Og lige så stor er lykken, kærligheden, produktiviteten og medarbejdertrivslen, når vi gør.

Sagt med andre ord; Vi er mennesker, og vi er lige. Døgnets præmis på 24 timer er ens for os alle. Vi har alle fortjent et godt liv !

Få adgang til hele guiden

BESTIL NU

People Analyze