



Sund Performance™

Prioritér dine opgaver

Når vi har for meget om ørerne, mister vi let overblikket. Konsekvensen er, at vi går på autopilot og forsøger at gøre det hele på én gang. Derfor er det vigtigt, at vi prioriterer vores opgaver.

Med Sund Performance kan vi hjælpe dig med at blive den bedste version af dig i dag og i fremtiden. En af måderne du kan gøre det på, er ved at prioritere dine opgaver.

Prioritering kan være udfordrende

Prioritering er at vælge få, men afgørende aktiviteter, hvilket naturligt medfører et fravalg. Når du har dine prioriteter på plads, skaber du mere stabilitet i din hverdag og bliver bedre til at være til stede og fokuseret på trods af travlheden.

Din evne til at prioritere og strukturere er udfordret af aktivitetsafhængighed. Når vi handler, opnår vi en øjeblikkelig tilfredsstillelse, da der med hver handling frigives signalstoffer i hjernen, der får os til at føle en kortvarig tilfredsstillelse. Det betyder, at vi ofte kan blive "afhængige" af at handle.

Vi svarer på en masse uvæsentlige mails og krydser ting af vores to-do-lister, selvom det ikke nødvendigvis er dét, der er vores prioriteter for dagen. I stedet for at prioritere, hvad der står i kalenderen, skal du kalendersætte dine prioriteter. Det er en lille investering med et stort udbytte.

Sådan prioriterer du

En god måde at prioritere på er via 2-2-2-princippet. 2-2-2-princippet er tre små konkrete øvelser af to minutters varighed, som du bør starte din arbejdsdag med:

- 1 2 minutter til en mental pause.*
- 2 2 minutter til at lave en prioriteret liste over, hvad du skal nå i dag.
- 3 2 minutters planlægning af, hvordan du tilrettelægger din dag, så du når dine prioriteter.

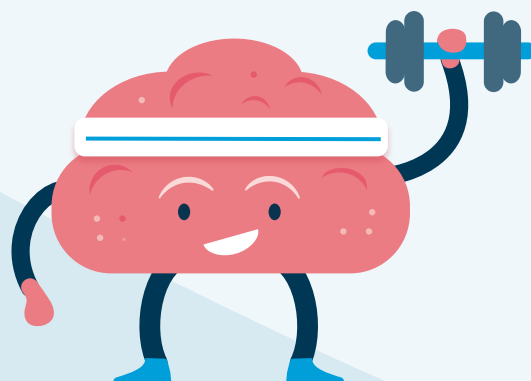
*Hvad er en mental pause?
Scan QR-koden for mere information



Vidste du, at...

”En undersøgelse af 350.000 menneskers prioriteter på arbejdet viste, at de i gennemsnit bruger 41% af tiden på ting, der er prioriteret lavt. De laver med andre ord en masse ting, men får ikke nødvendigvis gjort de rigtige ting.”

Kilde: FranklinCovey global Time Matrix™ Survey, 2015



Gode råd til at træne din prioritering

Hvor:

Når du ankommer til dit job, kan du starte med at prioritere ved hjælp af 2-2-2-princippet.

Planlæg at prioritere

I stedet for kun at prioritere møderne i din kalender, bør du øve dig i også at afsætte tid til forberedelse og vigtige prioriteter. Det er en lille investering med et stort udbytte:

- Kalendersæt tid til forberedelse.
- Afsæt tid til at besvare mails.
- Overvej, hvor stor en del af din daglige kalender du skal lade være fri til akutte ting.
- Planlæg tid til mentale pauser og fokusøvelser.
- Planlæg det løse: follow-up aktiviteter, transport osv.

Undgå at bruge din telefon som det første

Hvis du kan undlade at bruge telefonen om morgenen, får du en rolig start på dagen, hvor du kan fokusere på dine egne gøremål og ikke blot reagerer på andres prioriteter.

Undgå mails de første 30-60 minutter på jobbet

I de første morgentimer er hjernen generelt mere fokuseret, åbent tænkende og kreativ. Brug det til fordybelsesopgaver, planlægning af de større linjer og nytænkning.

Undgå multitasking

Vores evne til at multitaske er en myte. Når du forsøger at multitaske, går det ud over din produktivitet og dit velvære. Dine opgaver tager længere tid at løse, du er mere tilbøjelig til at lave fejl, og du bliver lettere distraheret. Fokuser i stedet på én opgave ad gangen.

Indret din arbejdsdag efter dit fokus

For de fleste af os er vores koncentrationsevne højest fra morgenstunden og langsomt faldende frem til frokost. Det betyder, at du for eksempel ikke bør bruge formiddagen på at svare på en masse mails med lav prioritet. Det kan gøres efter frokost. Fokuser i stedet på de vigtigste prioriteter.



Vidste du, at...

*62 % oplever, at de har mest energi før frokost,
kun 16 % oplever ikke, det er tilfældet.”*

Kilde: YouGov for Danica Pension, 2020

Din personlige plan til træning af prioritering

Brug dette skema til at følge din personlige udvikling de næste 14 dage.

| DAG | JA, JEG HAR GJORT BRUG AF 2-2-2 PRINCIPPET | NEJ, DESVÆRRE NÅEDE JEG DET IKKE | HVORDAN HAR DU DET I DAG? (GIV KARAKTER 1- 5) |
|-----|---|--|---|
| 1 | | | 1 2 3 4 5 |
| 2 | | | 1 2 3 4 5 |
| 3 | | | 1 2 3 4 5 |
| 4 | | | 1 2 3 4 5 |
| 5 | | | 1 2 3 4 5 |
| 6 | | | 1 2 3 4 5 |
| 7 | | | 1 2 3 4 5 |
| 8 | | | 1 2 3 4 5 |
| 9 | | | 1 2 3 4 5 |
| 10 | | | 1 2 3 4 5 |
| 11 | | | 1 2 3 4 5 |
| 12 | | | 1 2 3 4 5 |
| 13 | | | 1 2 3 4 5 |
| 14 | | | 1 2 3 4 5 |

Tillykke!

Du har gennemført udfordringen.
Du har et kæmpe potentiale til at blive mere nærværende og til stede. Husk, du er lige startet!

Scan QR-koden og læs mere om Sund Performance på Danica Pensions hjemmeside.





Sund Performance™

Træn dit fokus

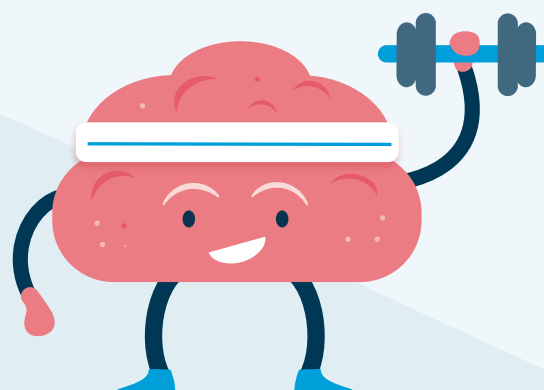
Mange af os oplever problemer med at fokusere og være til stede. Det går ud over vores livskvalitet og performance. Heldigvis behøver det ikke være sådan. Du kan nemlig træne din hjerne til at håndtere udfordringer, så du kan performe bedst muligt.

Med Sund Performance kan vi hjælpe dig med at blive den bedste version af dig i dag og i fremtiden. En af måderne du kan gøre det på, er ved at træne dit fokus. Her har du en plan, der kan hjælpe dig med at blive bedre til at fokusere.

Mental træning

Mental træning er en vigtig del af at få Sund Performance. Det kan hjælpe dig i både dit arbejds- og privatliv. Når du begynder at træne dit fokus, vil du opleve forandringer i din arbejdsdag i form af et større nærvær og overskud.

Du kan opleve, at du bliver bedre til at være mentalt til stede i møder, prioritere dine arbejdsopgaver og gøre de rigtige ting, frem for bare at gøre en masse ting på én gang.



Sådan træner du dit fokus

- 1 Afsæt 10 minutter.
- 2 Sid med en ret og afspændt ryg med fødderne på jorden. Slap af i dit ansigt, din nakke, skuldre og arme. Luk dine øjne eller hold dem let åbne. Træk vejret gennem næsen.
- 3 Mærk din krop for spændinger, når du indånder - og giv slip på spændingerne, når du udånder. Gør det i et minut eller to.
- 4 Vend derefter din opmærksomhed til åndedrættet - særligt i området omkring maven eller brystkassen. Lad kroppen trække vejret uden at kontrollere eller ændre det.
- 5 Når du bliver distraheret af tanker, lyde eller følelser, så læg blot mærke til, at du var distraheret, og vend tilbage til åndedrættet.
- 6 Efter træningen kan du forsøge at bevare dit fokus på dit åndedræt resten af dagen.

Gode råd til din træning

Hvor ofte:

Man siger, "Rom blev ikke bygget på én dag", og ligesom med fysisk træning er der ingen resultater uden en tålmodig, dedikeret indsats. Derfor skal du forbedre dit fokus med 10 minutters mental træning hver dag, hvis du ønsker resultater.

I begyndelsen vil vi anbefale, at du bruger vores guidede træningssessioner, som du finder på Danica Pensions hjemmeside.



Scan QR-koden for at komme til siden.

Hvornår:

Hvis du holder fast i din nye vane, bliver mental træning lige så naturligt som at børste tænder. Vores anbefaling er at gøre det om morgenen, når dit sind er friskt – det virker bedst for de fleste.

Sæt dit ur til at ringe 15 minutter tidligere end normalt, så du ikke skal bekymre dig om at indpasse din mental træning i resten af dine morgenaktiviteter.

Det betyder også, at du bør gå i seng lidt tidligere, end du plejer.

At starte dagen med 10 minutters mental træning har en stærk afsmittende effekt på resten af dagen.

Hvis du har problemer med at falde i søvn, kan det også være gavnligt inden sengetid. Du kan derfor overveje også at gøre det om aftenen lige inden, du går i seng. Det kan hjælpe dig med at give slip på mange af de uafsluttede tanker, du ellers ville skulle bearbejde, mens du sover. Din søvnkvalitet vil med tiden forbedres, hvis du gør det til en vane.

Hvor:

Træn samme sted og tidspunkt dagligt, så det bliver en ny sund vane i dit liv. Det er en god idé at vælge et roligt sted, du vender tilbage til hver eneste dag. Det kunne eksempelvis være dit hjem eller på arbejdet. Vær pragmatisk og praktisk. Uanset hvor du sidder, vil du kunne høre lyde og distraktioner, hvilket er helt fint.

Vidste du, at...

”Undersøgelser viser, at daglig mental træning kan medføre øget fokus, bedre prioritering, søvn og trivsel.”

Kilde: Goleman & Davidson (2017): The Science of Meditation

Beskriv din motivation for træningen

Svar på nedenstående spørgsmål om rammerne for din træning. Det sætter tankerne i gang og er et vigtigt første skridt til Sund Performance.

| SPØRGSMÅL | BESKRIVELSE/TIP | DIT SVAR |
|---|--|----------|
| Hvad er dit personlige mål med at træne dit fokus? | Forskningen viser, at det vigtigste for at skabe en ny sund vane er en klar motivation. | |
| Hvornår på dagen vil du træne? | Motivationen får os i gang - men det er vanen, der får os til at blive ved. Tænk over, hvornår du gerne vil træne for at gøre det til en vane. | |
| Hvor vil du træne? | Det er en god idé at vælge et roligt sted, du vender tilbage til hver eneste dag. | |
| Hvordan vil du træne 10 minutter om dagen? | Nogle vil have stilhed, andre vil have guidede sessions. På Danica Pensions hjemmeside finder du lydfiler, med guides til træning. | |
| Hvad skal minde dig om at træne? | Hvad skal holde dig ved ilden? Kalendernotifikationer, en seddel på køleskabet eller kollegaerne? | |
| Hvordan vil du belønne dig selv, hvis du får trænet 14 dage i træk? | Forskningen viser, at vi ved at belønne os selv, kan forstærke en vane. | |

Din personlige plan for træning af dit fokus

Brug dette skema til at følge din personlige udvikling de næste 14 dage.

| DAG | JA, JEG HAR TRÆNET | NEJ, DESVÆRRE NÅEDE JEG DET IKKE | HVORDAN HAR DU DET I DAG? (GIV KARAKTER 1- 5) |
|-----|--------------------------|--|---|
| 1 | | | 1 2 3 4 5 |
| 2 | | | 1 2 3 4 5 |
| 3 | | | 1 2 3 4 5 |
| 4 | | | 1 2 3 4 5 |
| 5 | | | 1 2 3 4 5 |
| 6 | | | 1 2 3 4 5 |
| 7 | | | 1 2 3 4 5 |
| 8 | | | 1 2 3 4 5 |
| 9 | | | 1 2 3 4 5 |
| 10 | | | 1 2 3 4 5 |
| 11 | | | 1 2 3 4 5 |
| 12 | | | 1 2 3 4 5 |
| 13 | | | 1 2 3 4 5 |
| 14 | | | 1 2 3 4 5 |

Tillykke!

Du har gennemført udfordringen.
Du har et kæmpe potentiale til at blive mere nærværende og til stede. Husk, du er lige startet!

Scan QR-koden og læs mere om Sund Performance på Danica Pensions hjemmeside.





Sund Performance™

Brug mentale pauser

At holde regelmæssige pauser anses af nogen for en "luksus", men i virkeligheden er pauser en virksomhedsfuld og enkel måde at øge din koncentrationsevne og dit overskud på. Der er mange fordele ved at give din hjerne små regelmæssige pauser fra arbejdet. Din hjerne får ny energi, dine tanker er mere fokuserede, og din krop er mere afslappet.

Med Sund Performance kan vi hjælpe dig med at blive den bedste version af dig i dag og i fremtiden. En af måderne du kan gøre det på, er ved at bruge mentale pauser.

Mentale pauser er en vigtig del af Sund Performance. Pauserne behøver ikke tage mere end et par minutter og kræver ingen forberedelse. Der er således mange gode grunde til at prioritere at tage små mentale pauser - alligevel glemmer vi ofte at tage dem i løbet af en travl arbejdsdag.

Vidste du, at...

Én dag uden pauser er for hjernen, hvad et maratonløb uden vandpauser er for kroppen?

Kilde: Potential Project "Et Sekund Foran/One Second Ahead" forfatter Rasmus Hougaard.

Sådan tager du en mental pause

- 1 Giv slip på dine arbejdsopgaver.
- 2 Luk øjnene eller hold dem let åbne, hvis du har det bedre med det.
- 3 Mærk fødderne på jorden og lad kroppen spænde af.
- 4 Koncentrer din fulde opmærksomhed på de tre næste åndedrag.
- 5 På hver indånding mærker du efter, om der er unødige spændinger eller tanker.
- 6 På hver udånding giver du slip på unødige tanker og spænder af.
- 7 Efterfølgende giver du slip på øvelsen og vender tilbage til dét, der nu er vigtigt for dig.



Gode råd til din træning

Vi har alle et par ledige minutter i løbet af dagen. Din ledige tid kan du bruge til at lave en mental pause. Hvis du lader dig transportere af andre for eksempel i tog eller med bus, kan du tage en mental pause og øge din energi og evne til at være til stede i din næste aktivitet.

Når du skifter fra en aktivitet til en anden, stiller det særlige krav til din opmærksomhed. I løbet af dagen har vi mange skift: fra hjemmet til jobbet, fra opgave til opgave, fra møde til møde og igen fra jobbet til vi kommer hjem.

De mange skift stiller store krav til vores opmærksomhed. Ofte sker der dét, at vi er fysisk til stede – men mentalt er vi ikke omstillede endnu. Vi sidder for eksempel i et møde, men tænker egentlig på det møde, vi kom fra. Eller vi kommer hjem, men det første stykke tid er tankerne mere på arbejde end på dem derhjemme, vi holder af.

Hvis du kan gøre det til en vane at bruge en mental pause, hver gang du skifter fra en aktivitet til en anden i løbet af din dag, vil du med tiden opleve en mærkbar positiv forskel.



Din personlige plan til flere mentale pauser

Brug dette skema til at følge din personlige udvikling de næste 14 dage.

| DAG | JA, JEG HAR BRUGT MENTALE PAUSER | NEJ, DESVÆRRE NÅEDE JEG DET IKKE | HVORDAN HAR DU DET I DAG? (GIV KARAKTER 1- 5) |
|-----|--|--|---|
| 1 | | | 1 2 3 4 5 |
| 2 | | | 1 2 3 4 5 |
| 3 | | | 1 2 3 4 5 |
| 4 | | | 1 2 3 4 5 |
| 5 | | | 1 2 3 4 5 |
| 6 | | | 1 2 3 4 5 |
| 7 | | | 1 2 3 4 5 |
| 8 | | | 1 2 3 4 5 |
| 9 | | | 1 2 3 4 5 |
| 10 | | | 1 2 3 4 5 |
| 11 | | | 1 2 3 4 5 |
| 12 | | | 1 2 3 4 5 |
| 13 | | | 1 2 3 4 5 |
| 14 | | | 1 2 3 4 5 |

Tillykke!

Du har gennemført udfordringen.
Du har et kæmpe potentiale til at blive mere nærværende og til stede. Husk, du er lige startet!

Scan QR-koden og læs mere om Sund Performance på Danica Pensions hjemmeside.

