

Indhold

Introduktion



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



1.1 Undgå overspringshandlinger	18
1.2 Bedre mailkultur	20
1.3 Bedre møder – spar 30 % tid	24
1.4 Skab respekt om din arbejdsro	33
1.5 Hold orden	43

2. Kapitel Visuel planlægning – farver skaber overblik

side 47

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.

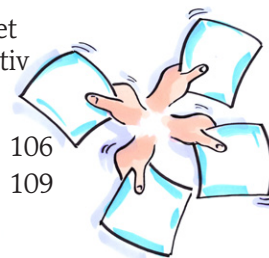


2.1 Sæt mål der virker	50
2.2 PrioPladen – om at prioritere bevidst	55
2.3 Mind Map - giver overblik og arbejdsglæde	65
2.4 Gantt-kortet – det detaljerede tidsbillede	80
2.5 Planlæg med OMTANKE	85
2.6 Det elektroniske post- og kalendersystem	91

3. Kapitel **Kunsten at delegere****side 103**

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 Delegerer situationsbestemt | 109 |

**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 stressmanager.

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 4.1 Positiv og negativ stress. | 116 |
| 4.2 Sortere, slappe af og svede | 119 |
| 4.3 Stressmanagement | 123 |

**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 140****Omtalt litteratur****side 142****Indeks****side 143**