

# FORDYB DIG TIL MERE ENERGI OG ARBEJDSGLÆDE



## FORMÅLET

At få mere energi og arbejdsglæde gennem fordybelse.



## HVORNÅR ER FORDYBELSE GODT?

- + Når tiden styrer jer, i stedet for I styrer tiden
- + Når mails, ad hoc-opgaver og møder cæder al jeres arbejdstid.
- + Hvis I skal løse svære opgaver, som er vanskelige at få samlet tankerne om.



## HVAD HAR FORDYBELSESTID GJORT FOR ANDRE?

1. Bedre og mere effektiv opgaveløsning
2. Mere energi og overskud til både arbejde og fritid

Erfaringerne fra det konkrete Future Work Lab-eksperiment viste, at energiniveauet steg og stressen faldt samlet set hos de 40 medarbejdere, der havde fem timers fordybelsestid om ugen i fem uger. Begge dele blev målt med pulsure:

- + 13% stigning i energiniveau ved starten af dagen
- + 18% stigning i energiniveau over hele arbejdsdagen
- + 23% stigning i energiniveau kl. 17:00

Det samlede fysiologiske stressniveau faldt desuden som eksperimentet skred frem.

Mere viden på  
[futureworklab.dk](http://futureworklab.dk)

## KONCEPT

Sådan kommer du i gang:

1) Sæt fordybelsestid i din kalender

Book et antal timer i din kalender til fordybelse. Det kan være én time hver dag eller to sammenhængende timer én dag. Find ud af, hvad der virker bedst.

2) Vælg den vigtigste arbejdsopgave

3) Skab ro omkring dig og gå i gang

## FIRE AFGØRENDE TING, FOR AT ØGE SANDSYNLIGHEDEN FOR DET LYKKES:

### GØR DET SAMMEN MED ANDRE.

Jo flere I er sammen om at prioritere fordybelsestid, jo nemmere vil det blive. Gå sammen i jeres team. Aftal om I fordyber jer på det samme tidspunkt eller om I planlægger tiden individuelt.

**FÅ CHEFEN MED.** Det skaber legitimitet og god samvittighed, hvis lederen er med i eksperimentet – eller som minimum giver tilladelse til at arbejde med fordybelsestid.

**GØR DET TYDELIGT.** Lyddæmpende høretelefoner og et fysisk artefakt, der fortæller at man er i fordybelse, kan være godt. Eller fordyb dig evt. derhjemme.

**FJERN TELEFONEN.** Luk mail, chat og vend telefonen om, så du ikke kan se skærmen.