

SLUK

- kunsten at overleve i en digital verden



#humanisering #imranrashid
#offline #SLUK #mærkbarhed

 imranrashid

 SundDigital

1

Imran Rashid

- Speciallæge i almen medicin
- IT-iværksætter (Videodoktor, Min P-pille m.fl)
- Praktiserende læge - Kastrup Lægeklinik
- Innovationschef – Aleris-Hamlet Hospitaler
- Forfatter til 'SLUK', 'OFFLINE', 'Sunde Vaner' og 'Mærkbarhed'
- Medstifter af Kreakassen.dk
- Medlem af DJØF's Tech DK Kommission



 SundDigital

2




Foto: PR

Privathospitalet Aleris-Hamlet satser på telemedicinske løsninger

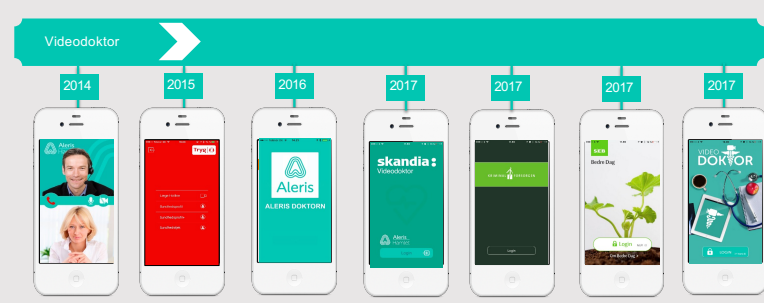
MEDIC & REHAB: Aleris-Hamlet Hospitaler har i et år testet deres telemedicinske projekt, Videodoktor, og er nu klar til at rulle teknologien ud i et større omfang. Ikke kun dem selv, og i strategiske partnerskaber.

AF ELIZABETH MØNSTED JOHANSEN
Offentliggjort 12.08.15 kl. 12:01

Aleris-Hamlet Hospitaler har store planer for deres fremtidige brug af telemedicinske løsninger. Det fortæller speciallæge Imran Rashid, der er Aleris-Hamlets chef for innovation og velfærdsteknologi. Han er også manden

3

Digitale produkter...



Videodoktor

2014 2015 2016 2017 2017 2017 2017

Aleris
Skandia
Aleris
Aleris
Aleris
Aleris
Videodoktor

4

Mennesker i en digital verden...



5

HVAD STYRER MENNESKERS ADFÆRD?

SundDigital

6

Klap en gang, hvis svaret er ja på flg.:

- Man bør spise sundt
- Man bør ikke ryge
- For meget alkohol er usundt
- Det er sundt at dyrke motion
- Søvn er vigtigt for helbredet
- Man skal være opmærksom i trafikken

SundDigital

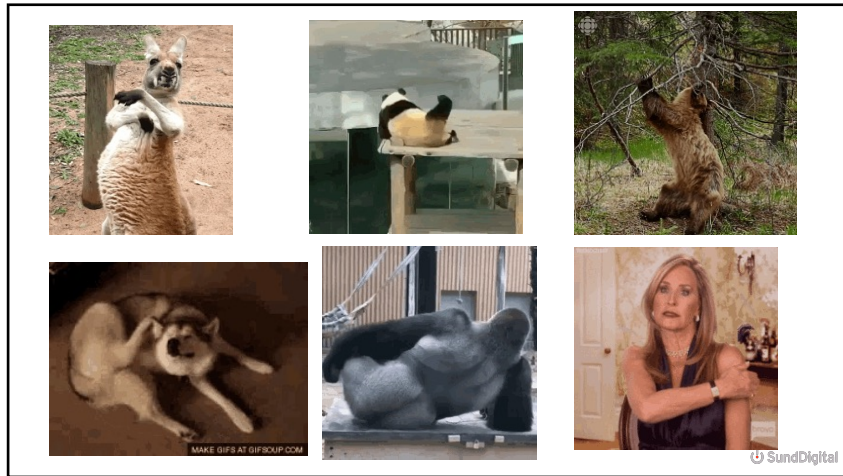
7

Løft hånden, hvis I gør en eller flere af flg. ting:

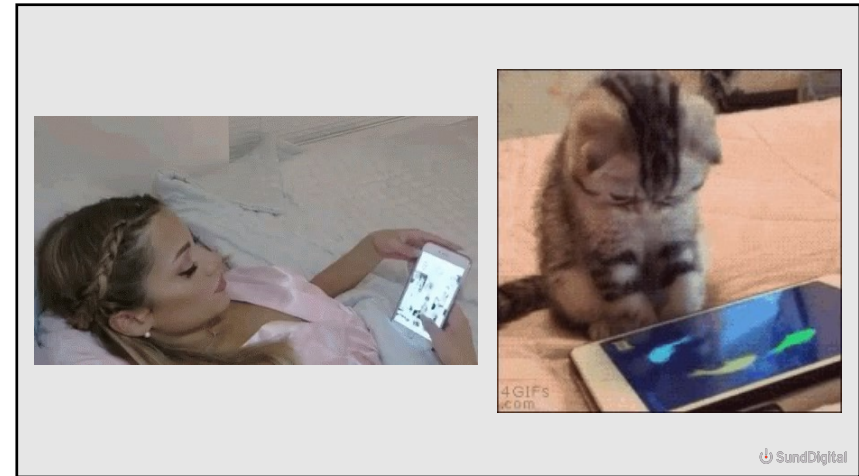
- Spiser usundt
- Ryger
- Drikker mere end I burde
- Dyrker ikke motion
- Har dårlige sovevaner
- Kigger på mobilen, mens i cykler eller kører bil

SundDigital

8



9



10



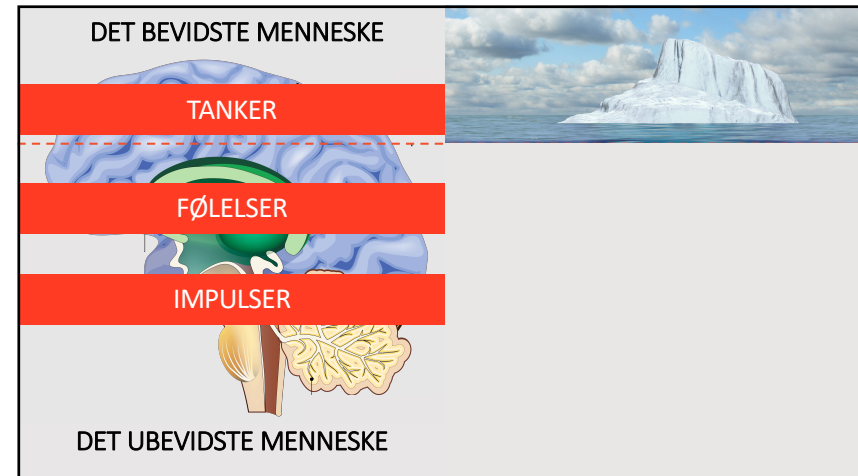
11



12



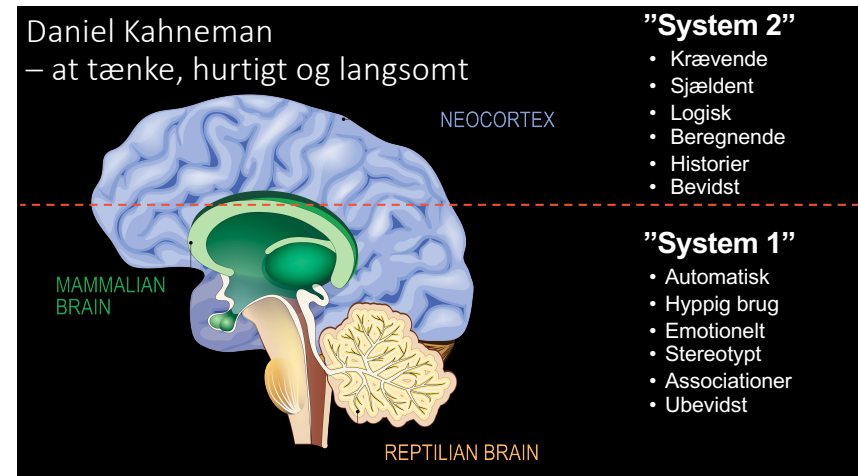
13



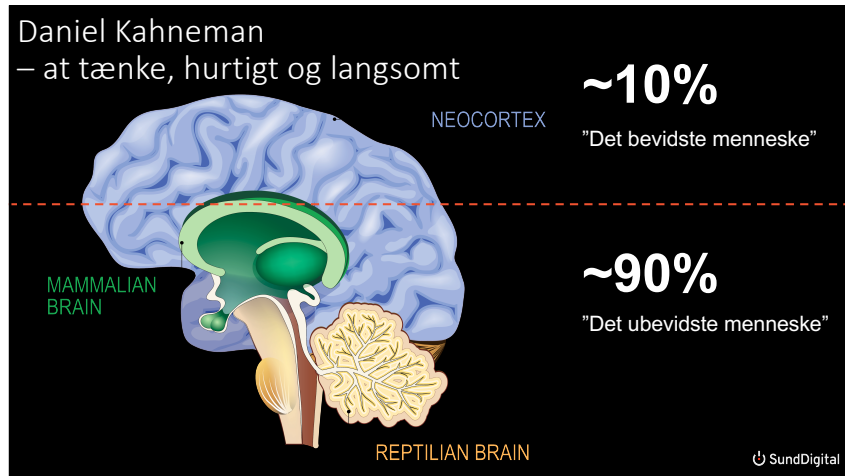
14



16



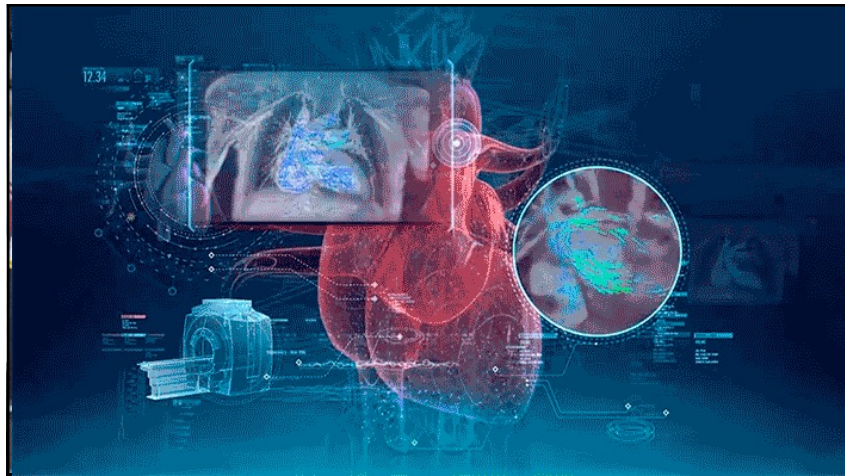
19



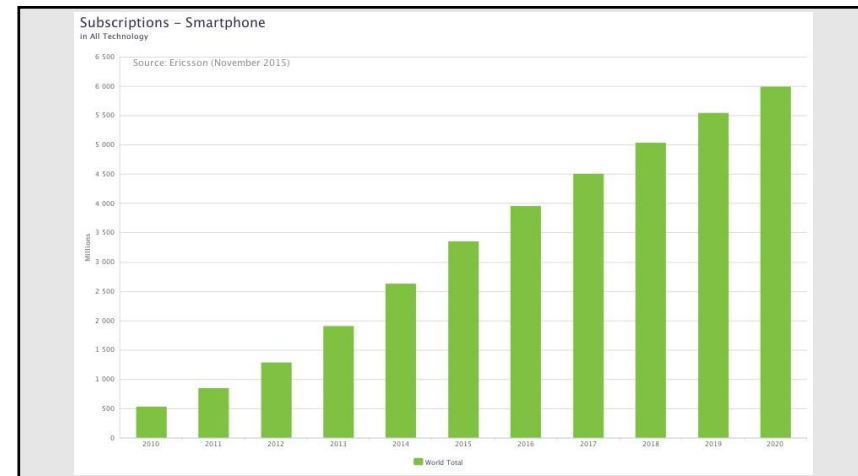
20



21



22



23

	Rank	Brand	Brand Value	1-Yr Value Change	Brand Revenue	Company Advertising	Industry
	#1	Apple	\$182.8 B	8%	\$228.6 B	-	Technology
	#2	Google	\$132.1 B	30%	\$97.2 B	\$5.1 B	Technology
	#3	Microsoft	\$104.9 B	21%	\$98.4 B	\$1.5 B	Technology
	#4	Facebook	\$94.8 B	29%	\$35.7 B	\$324 M	Technology
	#5	Amazon	\$70.9 B	31%	\$169.3 B	\$6.3 B	Technology

24



25



26



27



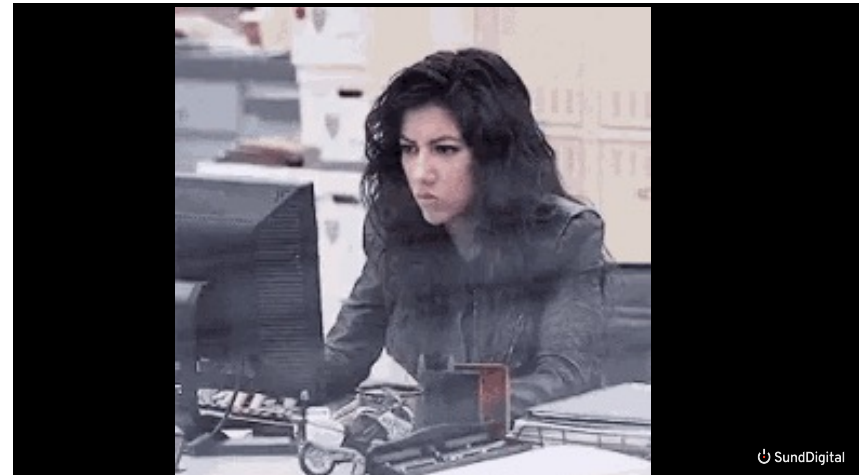
28



29



30



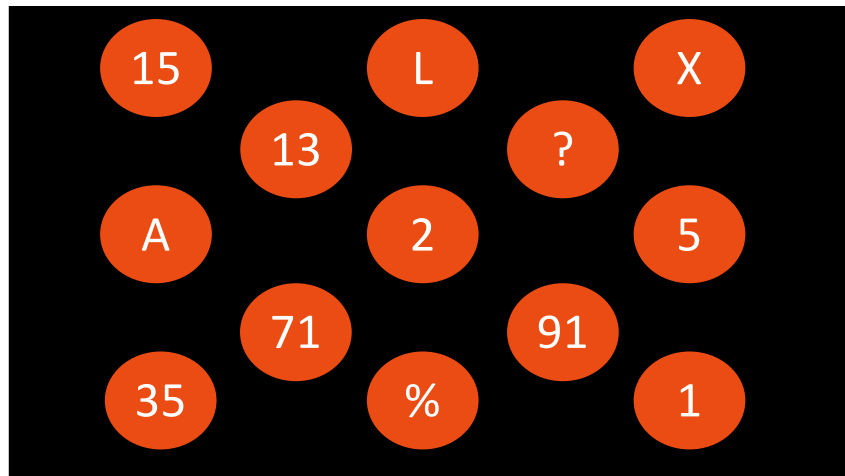
31



32

LUK ØJNENE
OG TÆL TIL 10

33



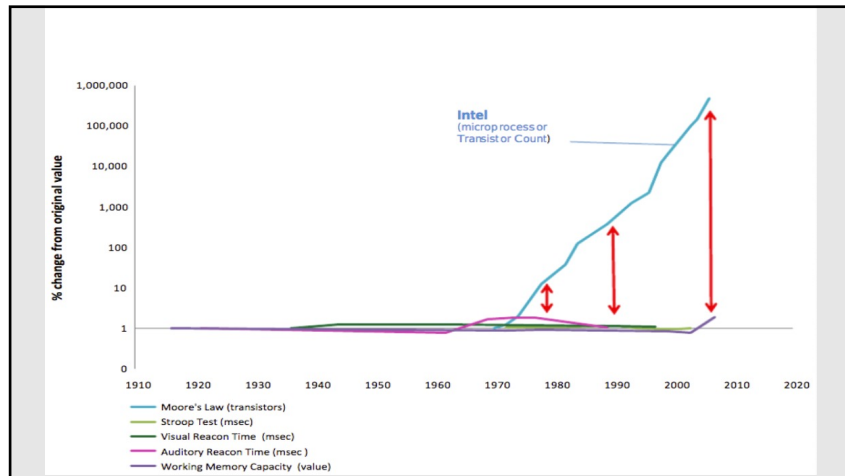
34

Vidensarbejde

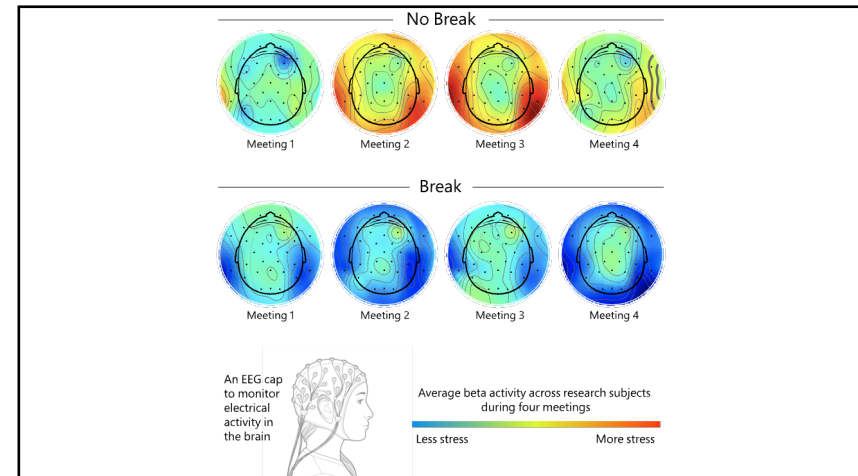
- Udvælgelse
- Bearbejdelse
- Fortolkning
- Lagring
- Genkaldelse
- Handling



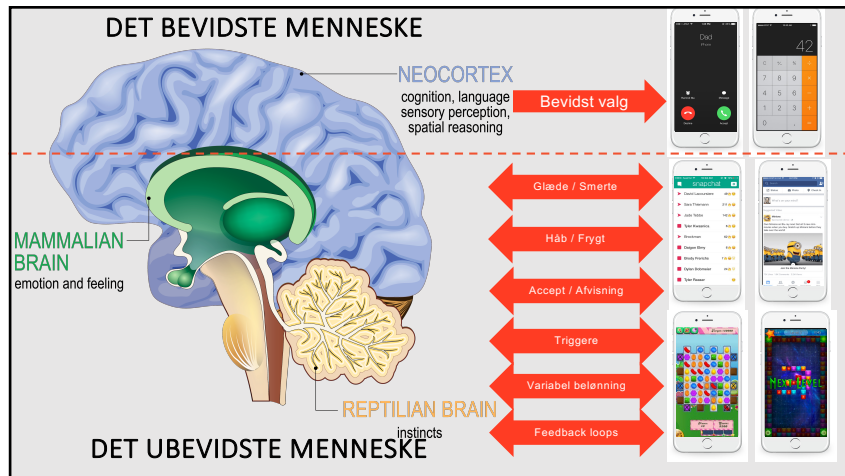
35



36



37



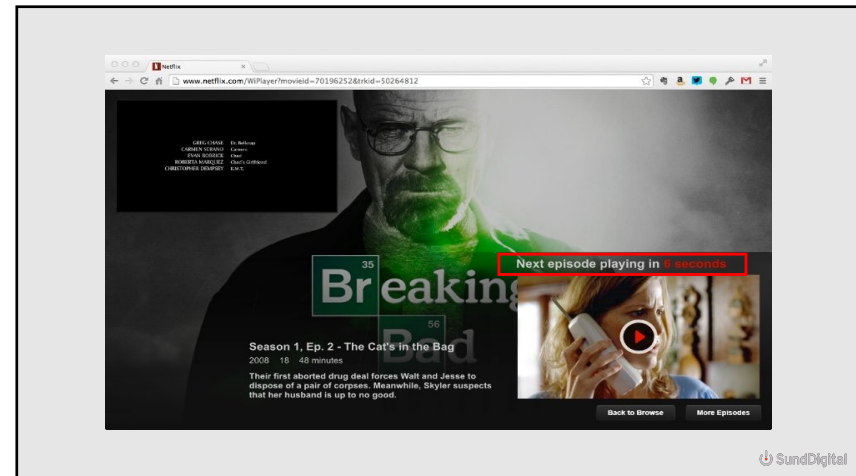
38



39



40



41



42

Vidensarbejde er en skrøbelig affære...

- 75% af adspurgte i et studie oplyste, at de min. spilder 2 timer dagligt på arbejdet
- Man skiftede i gennemsnit opgaver hvert 3. minut
- Et andet studie viste, at det gennemsnitligt tager 23 min. 15 sek. at komme tilbage på sporet igen efter en distraktion
- Et tredje studie viste, at forstyrrelser af blot 3 sekunders varighed medfører en fordoblet fejlrisk efterfølgende
- Ca. halvdelen af forstyrrelserne... er selvpåførte
- Flere non-produktive møder - fordi man ofte "er der uden at være der"
- Arbejdet bliver en impulsiv vane, fordi man ikke holder fri

SundDigital

43

Survey – 2042 Gym.elever

- 72% mente, at de brugte mere tid på deres smartphone, end de var bevidste om.
- 65% fandt sig regelmæssigt siddende og stirrende på deres telefon uden at tænke over, hvad de lavede.
- 55% mistede deres tidsfornemmelse, når de brugte deres telefon.
- 54% mærker såkaldte fantom-lomme vibrationer
- 54% ville ønske, at de brugte mindre tid på deres smartphone.
- 67% sov med tændt smartphone under puden eller ved sengen på regelmæssig basis.
- 69% sad ofte og var på deres telefon på alle tider af døgnet, selv når det forstyrrede ting, de var i gang med.
- 62% oplevede, at deres smartphone mindsker deres koncentrationsevne.
- 58% følte en kraftig trang til at tage smartphonen op, når den ringede eller vibrerede.
- 78% fandt ofte sig selv i gang med at tjekke sin telefon flere gange efter hinanden, selvom de vidste, at der næppe var noget nyt eller vigtigt på den.
- 93% føler de selv bestemmer mest i deres liv – kun 7 % føler, at det er telefonen

44

Survey – 159 Key Account Managers

- 90% mente, at de brugte mere tid på deres smartphone, end de var bevidste om.
- 53% fandt sig regelmæssigt siddende og stirrende på deres telefon uden at tænke over, hvad de lavede.
- 61% mistede deres tidsfornemmelse, når de brugte deres telefon.
- 54% mærker såkaldte fantom-lomme vibrationer
- 63% ville ønske, at de brugte mindre tid på deres smartphone.
- 62% sov med tændt smartphone under puden eller ved sengen på regelmæssig basis.
- 51% sad ofte og var på deres telefon på alle tider af døgnet, selv når det forstyrrede ting, de var i gang med.
- 68% oplevede, at deres smartphone mindsker deres koncentrationsevne.
- 62% følte en kraftig trang til at tage smartphonen op, når den ringede eller vibrerede.
- 65% fandt ofte sig selv i gang med at tjekke sin telefon flere gange efter hinanden, selvom de vidste, at der næppe var noget nyt eller vigtigt på den.
- 100% føler de selv bestemmer mest i deres liv – ingen % føler, at det er telefonen

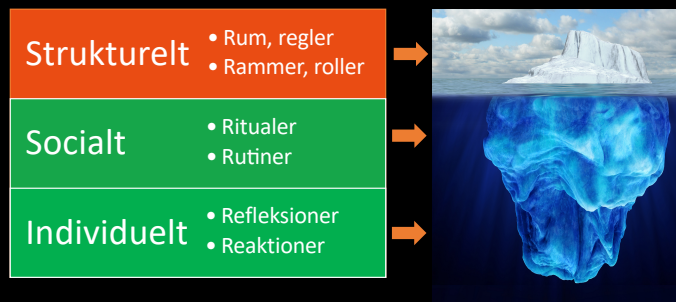
45

STENALDERHJERNER I EN ACCELERENDE VERDEN

SundDigital

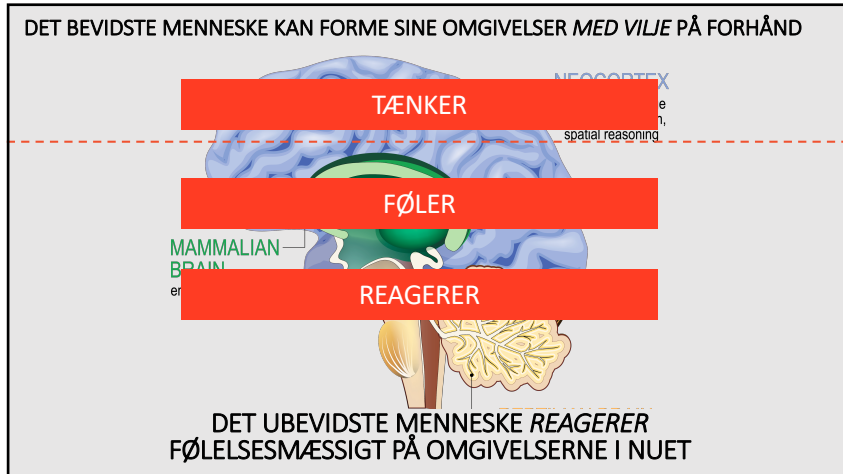
46

ADFÆRD OG VANER PÅVIRKES BÅDE AF RATIONELLE OG EMOTIONELLE FAKTORER

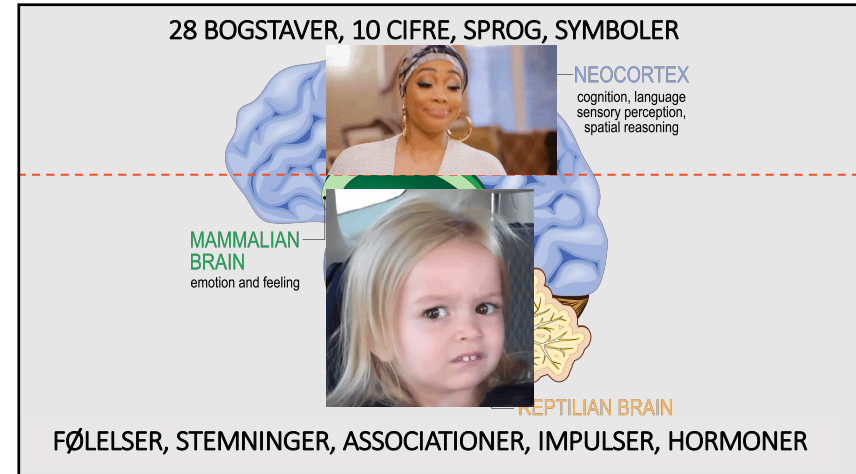


SundDigital

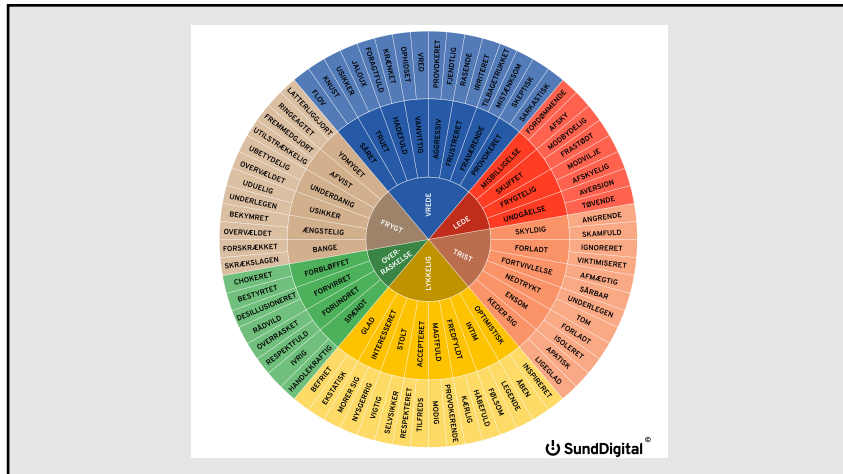
47



48



49



50



51

Hvilke karaktertræk definerer gode medarbejdere?

Coaching	
Kommunikation	
Empati	
Støttende	
Kritisk tænkende	

SundDigital

52

Hvilke karaktertræk definerer gode leder?

Er en god coach	
Gør teams stærkere og undgår detailstyring	
Skaber et inkluderende arbejdsmiljø og udviser interesse for succes og trivsel	
Er produktiv og resultatorienteret	
Er en god kommunikator, der lytter og deler information	

SundDigital

53

Hvilke karaktertræk definerer gode teams?

Psykologisk tryghed	• "Kan vi løbe risici uden at føle os usikre?"	KHI'ER= KEY HUMAN INDICATORS
Gensidig afhængighed	• "Kan vi regne med at vi alle leverer høj kvalitet til tiden?"	
Struktur og klarhed	• "Er mål, roller og planer for udførelsen på vores team tydelige?"	
Meningen med arbejdet	• "Arbejder vi alle med noget, som er personlig vigtigt for enhver af os?"	
Formålet med arbejdet	• "Tror vi grundlæggende på, at vores arbejde vi udfører, betyder noget?"	

SundDigital

54

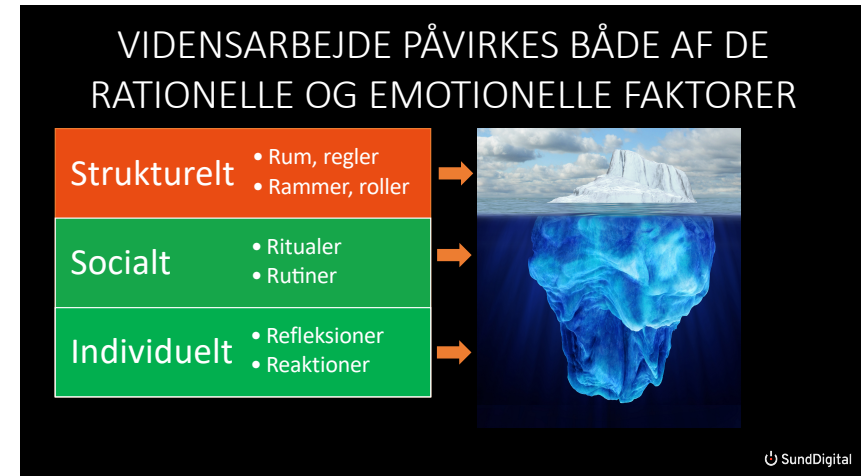
MÆRKBARHED

SundDigital

55



57



58



59



60

HUMANISERING BETYDER AT GØRE NOGET MERE HUMANT OG MENNESKEVÆRDIGT

SundDigital

61

HUMANISERING BØR FOKUSERE PÅ:

- Hvornår skal informationsmængden sættes ned?
- Lavere hastighed?
- Hvornår kræves mere tid til refleksion?
- Hvornår kræves mere indre styring?
- Hvornår påkræves mere autonomi?
- Hvordan øges følelsen af formål?
- Hvornår skal det mentale ressourcetræk nedbringes?
- Hvordan opnår vi mere restitution?
- Hvordan skaber vi mere mærkbarhed?

SundDigital

62

DISKUTER MED SIDEMANDEN

HVAD GIVER JER LYST
TIL AT GÅ PÅ ARBEJDE?

SundDigital

63

An 80-Year Harvard Study Says This 1 Thing Will Make You Happier and Healthier

The most comprehensive study of well-being in history reveals a single message that comes through loud and clear.

Hvad er den ene ting?

SundDigital

64

KROPPE

Ensom foran skærmen:

Derfor giver en virtuel snak
ikke det samme som et
fysisk møde

8. November 2020 kilde: dr.dk

SundDigital

65

Bæredygtige arbejdsliv med mental og fysisk trivsel handler om at bevæge sig...

fra digitalisering	➡	humanisering
fra målbarhed	➡	mærkbarhed
fra KPI'er	➡	KHI'er
Fra find your why	➡	Find your who
Fra arbejdsmarkeder	➡	arbejdsfællesskaber

67

DYRK "MÆRKESAGER" SOM...

- skaber selvforglemmelse
- du har fuld kontrol over
- som skaber positive følelser
- du laver sammen med andre

68

**7 pejlemærker til en mere
mentaløkologisk hverdag...**

1. Dyrk mærkesager i din mentale køkkenhave
2. Taknemmelighed
3. Gør noget godt for andre
4. Lav to be-lister
5. Skab fælles minder
6. Brug tid på store spørgsmål uden svar
7. Læs bøger

69



Imran Rashid
I samarbejde med Rikke Østergaard

MÆRKBARHED

Hvordan vi mistede følelsen
med livet – og hvordan
vi finder den igen

Forlaget Indtryk

**PRIS 200,-
MED RABATKODE
MÆRKBAR2021**

WWW.SUNDDIGITAL.DK

SundDigital

71

SLIDES FÅS VED TILMELDING TIL NYHEDSBREV:

BIT.LY/HJERNESUND

 @imranrashid
 @drimranrashid
 @docrashid
ir@sunddigital.dk
+4520772055

SundDigital

73

**TAK FOR
OPMÆRKSOMHEDEN!**



www.drimranrashid.com

#sundevaner #sluk #offline #mærkbarhed #imranrashid

SundDigital

74