

FOKUS

Sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

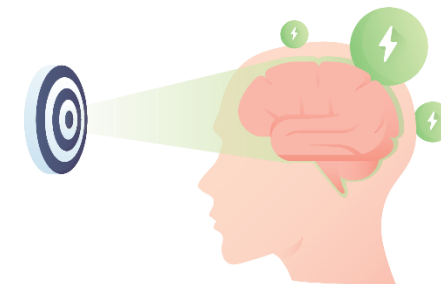
Baggrund

- Underviser, forfatter og coach
- Ansættelser: HK, Fonden Projekt Sekretariatet/HK AAarhus og Teknologisk Institut, selvstændig siden 2004
- Uddannelser: CBS, DPU, Manning Inspire Rambøll Attractor
- Kurser, foredrag og coaching siden 2000
- 8 bøger om tid, fokus og effektivitet
- FOKUS samtalekort



Oplæg for Apropos Kommunikation 20. juni

- Hvad er fokus, og hvorfor skal du styrke det?
- De største fokusrøvere, og hvordan du kan skrue ned for dem
- Forskernes tips til et knivskarpt fokus: 5 ting, der øjeblikkeligt booster dit fokus
- Inspiration til gode hjernepauser

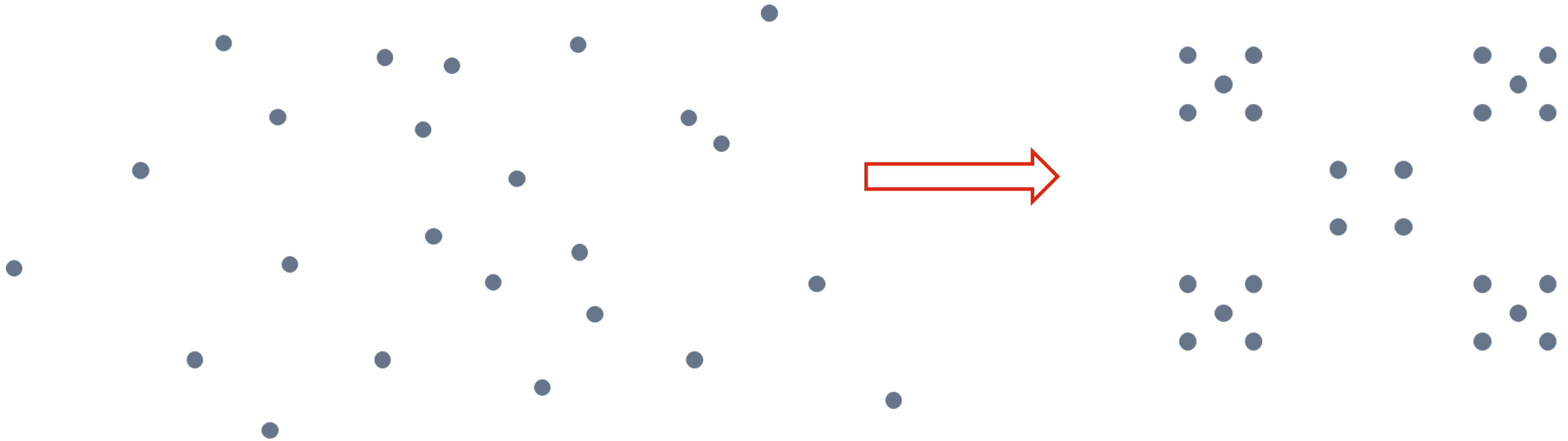


Vær nysgerrig

Små justeringer skaber ofte store forandringer



Hjælp din hjerne til større overblik og bedre fokus



Hvad er fokus?

"En proces, hvor du retter din opmærksomhed mod noget bestemt og forbliver koncentreret om dette i et givent tidsrum uden at lade dig distrahere."
(FOKUS – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne)

Al opmærksomhed er samlet ét sted, og dermed er dit fokus knivskarpt.

Du bruger din opmærksomhed til at filtrere og sortere i eksterne og interne input, udvælge og stille skarpt på noget. Herefter koncentrerer du dig om at fastholde opmærksomheden i et stykke tid, og endelig bruger du din hukommelse til at bearbejde, forstå og huske det, du fokuserer på.



"Det punkt ud for en samlelinse eller et hulspejl, hvor lysstrålerne mødes."
(Sproget.dk)

Fordele ved et stærkt fokus





Dit udbytte

Hvorfor er det vigtigt for dig at blive bedre til at fokusere?

1. _____
2. _____
3. _____



De største fokusrøvere

- Informationsmængder
- Overstimulering af sanser
- Altid i gang og mikrokedsomhed
- Teknologi og tilgængelighed
- Multitasking og mange fokusskift
- *Andre fokusrøvere?*



Hvad er dine største fokusrøvere?

Når du kender dine største fokusrøvere, kan du lægge en strategi for, hvordan du skruer ned for dem.



Tøm hovedet og aflast din arbejdshukommelse



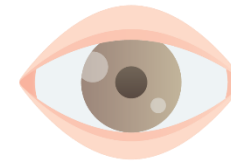
- Overblik
- Stress-reducerende
- Hukommelse
- Øget lagerplads
- Frigør hjernekapacitet
- Nye ressourcer
- Mental ro



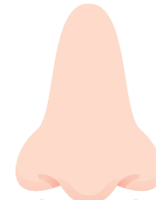
Sanse

Hvilke sanser skal du være særligt opmærksom på?

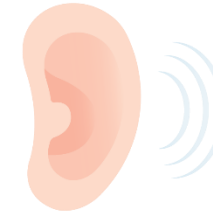
-
-
-
-



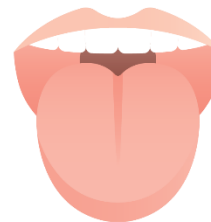
Synssansen



Lugtesansen



Høresansen



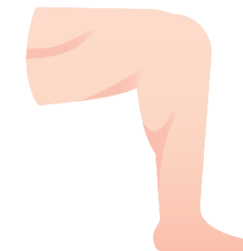
Smagssansen



Den viscerele sans



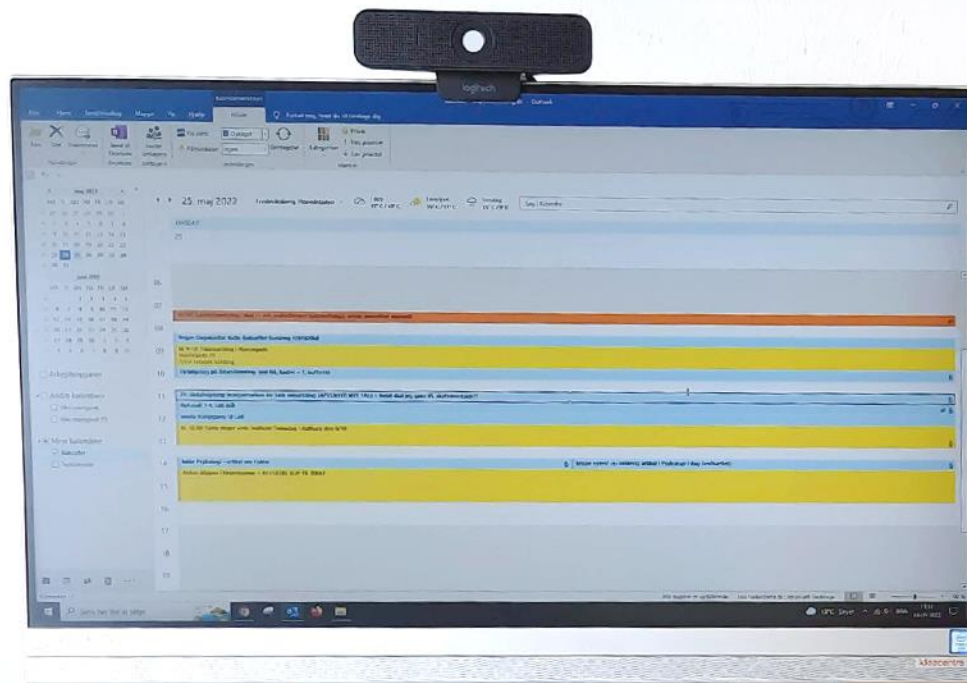
Følesansen



Bevægelses- og balancesansen



Eksempel på visuel støj og fristelser



Aahhh... meget nemmere at fokusere på opgaven

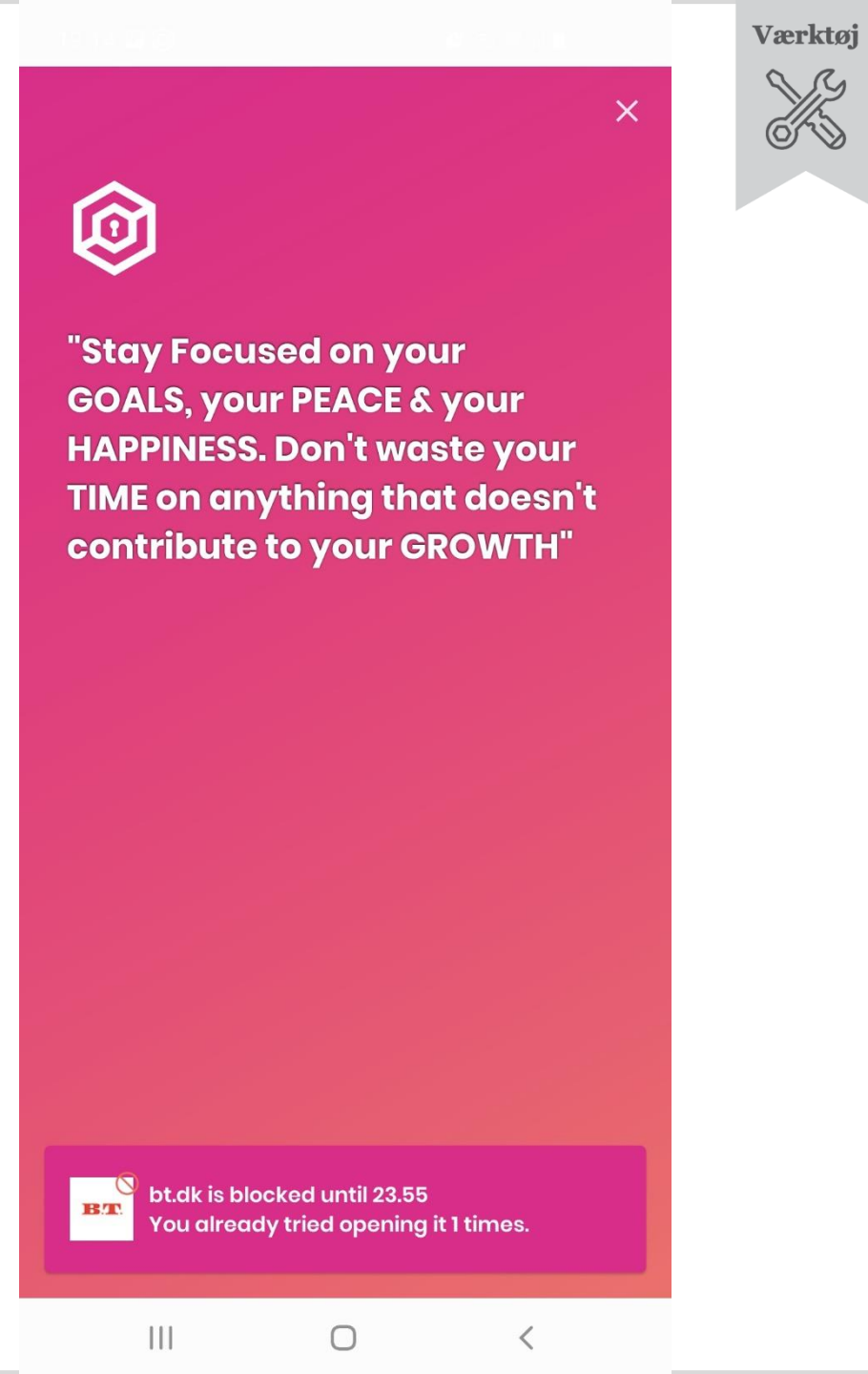
My precious



Hjælp til at styre mig selv

Med appen Stay Focused kan du blokere for:

- Apps
- Hjemmesider
- Søgeord
- Skærmtid





No way back



Hvor god er du til
at multitaske?





Hvor lang tid tog det dig?



7 gode grunde til at droppe multitasking

1. Dobbelt så lang udførelsestid
2. Flere fejl
3. Hukommelsesproblemer
4. Hjernepine
5. Slap fokusmuskel
6. Opmærksomhedsefterslæb
7. Svækket impulskontrol og overspringshandling





Refleksion med sidemand

1 Find eksempler fra dagligdagen, hvor du forsøger at multitaske



2 Hvilke justeringsmuligheder ser du allerede nu?



Tips til at skrue ned for fokusrøverne

- Informationsmængder og teknologi
 - Aflast din hjerne og tøm hovedet regelmæssigt
 - Foretag bevidste til- og fravalg
 - Sluk eller planlæg online- og offline tidsrum
 - Tilpas din teknologi, så du høster alle fordelene
 - Brug smarte funktioner i mobiltelefon og tablet til "at styre dig" og fjerne fristelserne
- Tilgængelighed
 - Nærvær kræver fravær
 - Tal om dine og andres forventninger
 - Afstem forventninger til din tilgængelighed og svartider
- Overstimulering af sanser
 - Find ud af hvilke af dine sanser, der nemmest bliver overstimuleret, og hvor du hurtigst kommer ud af fokus
 - Hvilke fokusrøvere kan du fjerne, reducere eller skærme dig imod?
- Mikrokedksomhed og altid i gang
 - Bliv opmærksom på din adfærd
 - Har du vænnet din hjerne til altid at være i gang?
 - Træn din udholdenhed: Ro og stilhed er ikke så tosset
 - Øv dig i at holde pauser
- Multitasking og mange fokusskift
 - Fokusskift udtrætter hjernen og dræner den for energi
 - Forsøg på multitasking tager dobbelt så lang tid
 - Øv dig i at gøre én ting ad gangen
 - Reducér forstyrrelser og fristelser omkring dig
 - "Lad mig gøre dette færdigt..."
 - Skab tid og rum til fokustid/uforstyrret tid

Smarte tips, der øjeblikkeligt booster dit fokus

1. To smarte visuelle trick
2. To taktile trick, der virker
3. To dufte, der gør en forskel





To visuelle trick, der styrker dit kognitive fokus

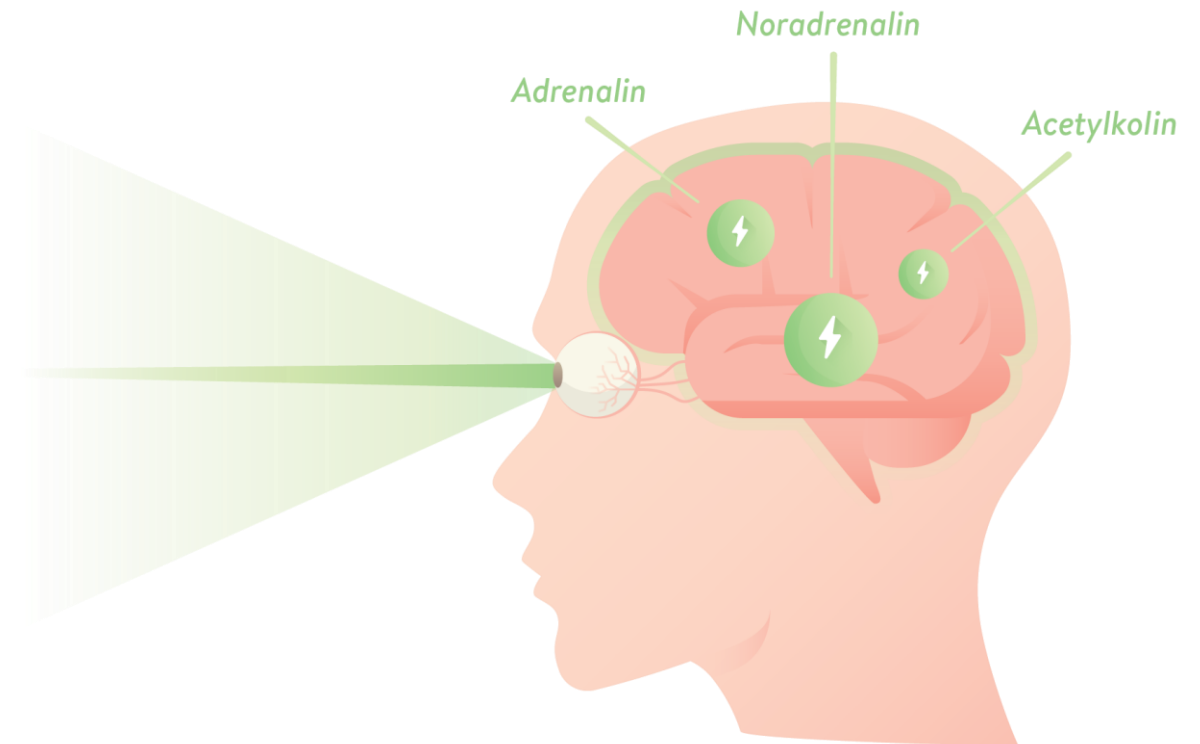
1. Zoom ind på et objekt:

- ✓ Adrenalin
- ✓ Noradrenalin
- ✓ Acetylkolin

60-120 sekunder er nok til at aktivere signalstofferne.
Sørg for den rette afstand.

2. Hold stirrekonkurrence:

- ✓ Høj grad af opmærksomhed – vidtåbne øjne
- ✓ Signal til hjernen om at være fokuseret
- ✓ Jo længere tid mellem blinkene, jo bedre



(Kilde: Andrew D. Huberman, professor i neurobiologi og oftalmologi ved Stanford University School of Medicine)

Dit kognitive fokus er forankret i det visuelle system. Når du styrker dit visuelle fokus, bliver dit kognitive fokus automatisk stærkere.



To taktile trick, der styrker dit kognitive fokus

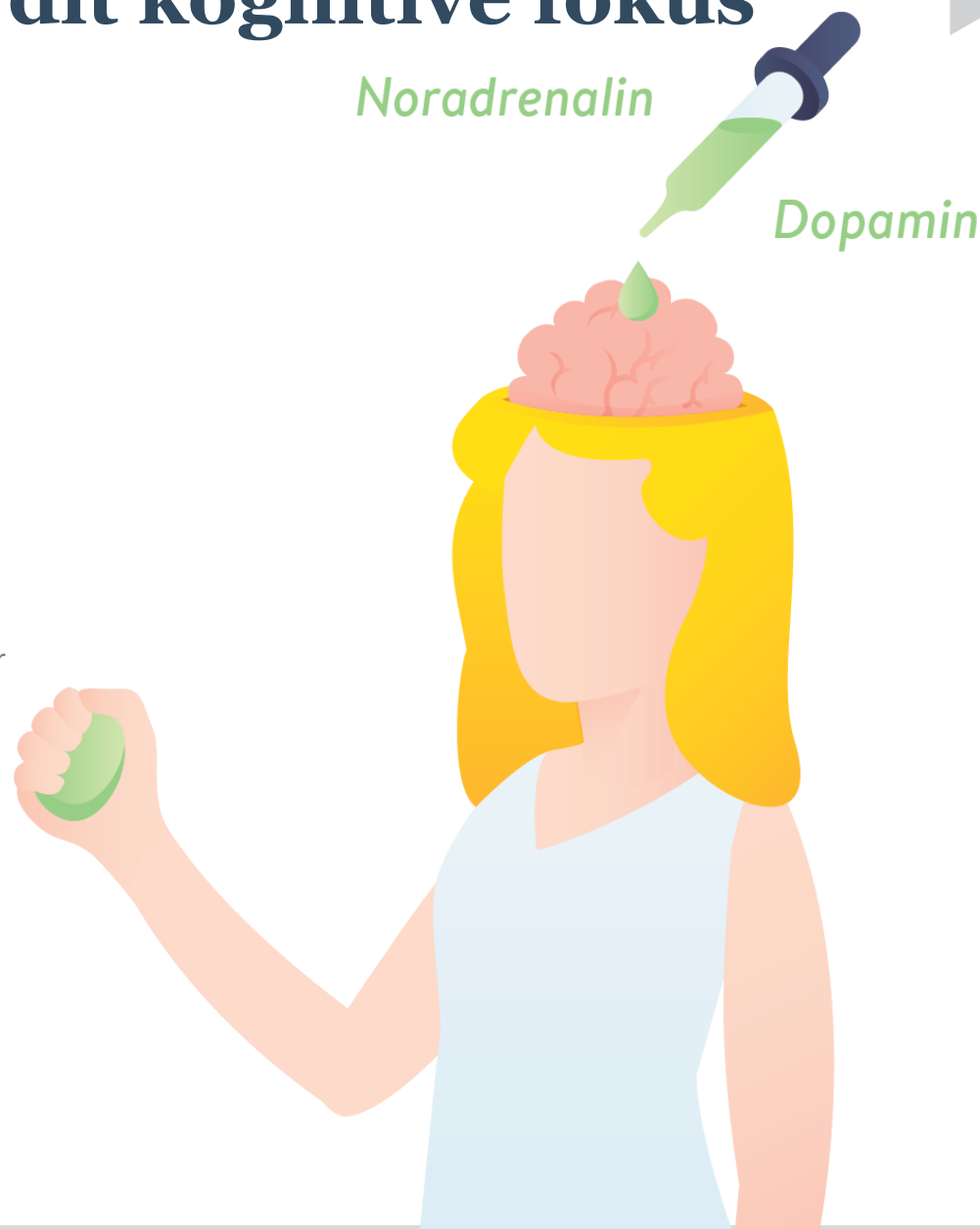
1. Små gentagelser af fysisk aktivitet

(fx squats, enlehop og lignende øvelser, hjernepauser)

2. Dimseri og doodling

Begge dele øger niveauet af signalstofferne dopamin og noradrenalin i hjernen og styrker dermed din evne til at være opmærksom og fokusere.

(Ifølge John Joseph Ratey, lektor i psykiatri ved Harvard Medical School og medforfatter til flere bøger om distraktioner, er der en tæt forbindelse mellem følesansen og vores evne til at fokusere.)



Doodle away!



Også godt for hukommelsen:

”Vi husker 29 % mere,
når vi doodler”

COMWELL DOODLING

**Vidste du, at Doodling (krusedulletegning)
er et utroligt stærkt værktøj?**

I vores kultur er vi så intenst fokuseret på mundtlig information, at vi næsten er blinde for værdien af kruseduller. Sandheden er, at krusedulletegning er et utroligt stærkt værktøj, fordi det aktiverer flere dele af hjernen og noget vi derfor skal huske og genlære.

Forskning viser, at det har en markant effekt på kreativ problemløsning, bearbejdning af mange informationer og ikke mindst vores hukommelse
- vi husker nemlig 29% mere, når vi ”doodler”.

Vi vil gerne sikre, at du får det bedste udbytte af dit møde, og derfor har du nu plads til både at doodle og skrive noter.

God fornøjelse og godt møde.



To dufte, der øjeblikkeligt booster dit fokus

- Pebermynte- og rosmarinduft
- Forhindrer nedbrydning af signalstoffet acetylkolin
- Acetylkolin er særligt vigtigt for opmærksomhed, koncentrationsevne og hukommelse

(Forsøg ledet af Mark Moss, psykolog og leder af Department of Psychology ved Northumbria University)



Landsdækkende eksperiment



Trine Kolding

OKUS

er du gode arbejdsbetingelser
for din hjerne

DENDAL





Hjernepauser

Hvad er en hjernepause?

”Hjernepauser er en aktivitet på typisk 1-5 minutter, hvor deltagerne gennem bevægelse, koncentration og koordination genererer ny energi, opmærksomhed og fokus i undervisningen. Den største effekt opnås ved krydsmodal perception, hvor højre og venstre kropsdel koordineres.”

(Hjernepauser – Aktiviteter, der booster læring, af Søs Rask Andresen og Nanne Paarup, Dansk Psykologisk Forlag)



De vigtige pauser

- Præstation kræver restitution
- Pauser er hjernens mulighed for at:
 - Hvile sig og restituere
 - Rydde op og nulstille

Du har ikke tid til at la' vær'!

- Du når lige så meget, når du holder pauser, som uden
- Du er mindre træt i hovedet efter endt arbejdsdag





Hold rigtige pauser

Kvaliteten af pausen er vigtigere end varigheden

- Bevidste og ubevidste pauser
- Er du bevidst tilstede i pausen?
- Holder du reelt pause?

Gode mentale pauser er fx at:

- Slukke for teknologien
- Gå en tur
- Spise og drikke, så du er mæt og velhydreret
- Dyrke motion
- Lufte hunden, partneren, børnene eller en ven
- Meditere, dagdrømme
- Kede sig



bevægelse + dagslys + frisk luft =



Det virker, når vi gør det!



Hæve-sænke borde er en genial opfindelse. Især når vi husker at bruge knappen ...

Det vigtigste + første skridt



Første skridt efter i dag:

Start læsningen helt gratis

Tilmeld dig mit nyhedsbrev på www.trinekolding.dk og modtag kapital 8 fra min nye bog med 17 effektive strategier, der hjælper dig til at reducere overspringshandlingerne og snyde din hjerne til at komme hurtigere i gang.

Du kan også følge mig på LinkedIn og få de seneste opdateringer.



Supplerende litteratur

Allen, David: *Få tingene gjort*, Forlaget Bazar 2007

Alloway, Tracy og Ross: *Arbejdshukommelse – træn din hjerne til at fungere bedre, smartere og hurtigere*, Dansk Psykologisk Forlag, 2014

Andresen, Søs Rask og Paarup, Nanna: *Hjernepauser – aktiviteter, der booster læring + Flere hjernepauser – aktiviteter, der booster læring II*, Dansk Psykologisk Forlag 2015 og 2018

Covey, Stephen R.: *7 gode vaner - Personlig udvikling og livskvalitet*, J.H. Shultz Information A/S, 2001

Covey, Stephen R.: *De 5 valg – vejen til ekstraordinær produktivitet*, People's Press, 2015

Crabbe, Tony: *Travl - lær at trives i en verden, hvor der er for meget, vi skal*, Dansk Psykologisk Forlag, 2017

Crenshaw, Dave: *The Myth of Multitasking: How "Doing It All" Gets Nothing Done*, Jossey-Bass, 2008

Eyal, Nir: *Indistractable*, Bloomsbury, 2019

Ferris, Timothy: *4-timers arbejdsuge*, Borgen, 2008

Gammeltoft, Birgitte: *Sansestimulering for voksne*, Gammeltoft 2019

Hougaard, Rasmus: *Et sekund foran – bliv mere effektiv med mindfulness*, Gyldendal Business 2013

Huberman, Andrew D.: *The Huberman Lab*, www.hubermanlab.com

Kjær, Troels W.: *Hjernestarter – sådan træner du din hjerne*, FADL's Forlag, 2017

Kjær, Troels W.: *Knivskarp: Fra normal til genial – træn din hjerne på 6 uger*, Politikens Forlag, 2014

Kolding, Trine: *Få styr på tiden – sådan bliver du mere effektiv*, Børsens Forlag, 2007

Kolding, Trine: *Førstehjælp til travle medarbejdere – tag den tid, du har brug for*, Gyldendal Business, 2008

Kolding, Trine: *Førstehjælp til travle børnefamilier*, Gyldendal Business, 2009

Kolding, Trine: *Den effektive leder – succes med en 40 timers arbejdsuge*, Gyldendal Business, 2011

Kolding, Trine: *Overskud i familien – 149 konkrete tips til mere familietid i hverdagen*, Når tiden er vigtig, 2013

Kolding, Trine: *Kend din tidstype og få styr på planlægningen*, Gyldendal Business, 2016

Kolding, Trine: *Effektive sammen – om at skabe tid, motivation og arbejdsglæde*, Gyldendal Business, 2019

Kolding, Trine: *FOKUS – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne*, Gyldendal, 2022

Lembke, Anna: *Dopamine Nation – Finding Balance in the Age of Indulgence*, Dutton Books, 2021

Maurer, Robert: *KAIZEN – et lille skridt kan ændre dit liv*, Borgen, 2006

Meldgaard, Louise Bruun og Hauptmann, Line Kirstine: *Skarpe tanker – styrk dine kognitive færdigheder*, Dansk Psykologisk Forlag, 2017

Newport, Cal: *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, Piatkus, 2016

Perry, John: *Kunsten at udsætte tingene*, L&R Business, 2013

Saunders, Elizabeth Grace: *The 3 secrets effective time investment – How to Achieve Mores Success with Less Stress*, McGraw-Hill, 2013

Tracy, Brian: *Slug Frøen*, Borgen, 2003

Trossing, Malin: *Våga leda effektivt! Når du vill få ut mer af dig själv og din grupp*, TUK Förlag AB, 2010

