



Få et liv i balance, uden stress

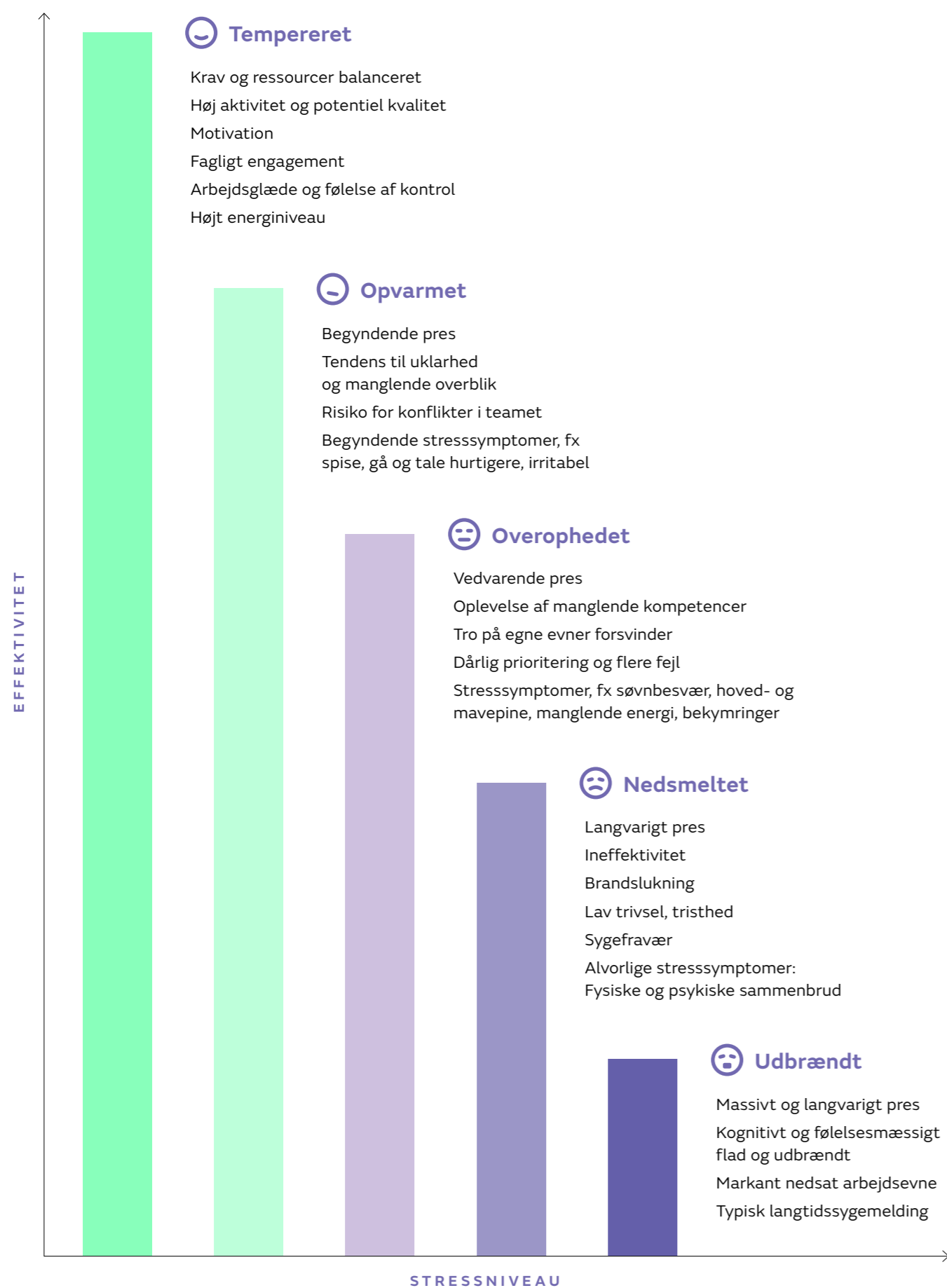


Vi skal have en arbejdsplads, der fremmer innovation, fleksibilitet samt øger engagement og trivsel blandt medarbejdere.

At sikre mental sundhed i AB Neo Danmark er en fælles indsats på tværs af organisationen og på alle niveauer.



Hvor er du på stresstrappen?



Vi vil skabe de bedste rammer for at forhindre udbrændthed og samtidig stabilisere performance.



Tag kontrol over din tid og reducer distraktioner

Vi bliver forstyrret konstant. Uanset om det er e-mails, telefoner eller kolleger, der beder om dit råd, bliver din hjerne afbrudt. Det er hårdt for koncentrationen, og det kan påvirke dit velbefindende.

Men det behøver ikke at være sådan. Her finder du enkle tips og tricks til at hjælpe dig med at tage kontrol over din tid og reducere mængden af forstyrrelser, der tilføjer pres til din hjerne og dit mentale helbred.



Møder

1

Møder bør give dig energi og en følelse af præstation



a — Deltagelse i møder

Din venstre hjerne er interessant. Det er en serieprocessor. Det betyder, at den skal fuldføre en opgave, før den med nogen grad af nøjagtighed kan fokusere på en anden. Og på et møde sker der vigtige ting. Beslutninger træffes. Indtryk dannes.

Du skal være opmærksom og nærværende – og ikke være i gang med alt muligt andet med andre. Når du vælger at besvare en sms eller sende en e-mail under et møde, skal du vide, at:

- Fejlprocenten stiger
- Din hukommelse bliver dårligere
- De andre deltagere finder det uhøfligt

Desværre bruger vi meget tid på møder, der får os til at føle det modsatte. Overvej derfor:

a — Deltagelse i møder

b — Planlægning af møder

b — Planlægning af møder

Hvis møde-deltagere ikke er distraheret af alt muligt andet, bliver møderne kortere, mere effektive og øger samarbejdet. Her er nogle tips, der kan hjælpe dig med at spare tid og øge energien:

- Hav en klar dagsorden eller bed om en.
- Start til tiden og/eller kom til tiden.
- Mødet kan startes med 30 sek. stilhed, så man lige tuner ind på mødet.
- Slut til tiden – alle skal videre til andre møder eller opgaver.
- Afsæt den rette tid til møderne. Se om det kan gøres effektivt på max. 45 minutter.
- Hold gerne stående møder. Det får møder til at tage mindre tid.
- Bed om møder uden telefon og PC.

I AB Neo Outlook kan du booke et "walk'n'talk"-møde som et mødelokale og fortælle den anden deltager, at du planlægger at få lidt frisk luft, mens I snakker.





Fokus 2

Forskning viser, at det tager din hjerne 23 minutter og 15 sekunder at komme tilbage til en vanskelig opgave efter en afbrydelse

Selvom du øver dig og bliver god til det – eller bare tror, du er en verdensmester – kan det stadig tage dig mere end 10 minutter at komme tilbage i fokuszonen.

Konstante afbrydelser kan have den samme effekt på kroppen som tabet af en nattesøvn. Det mindsker overskud og øger arbejdspresset.



Sådan gør du

- Brug hovedtelefoner.
- Slå notifikationer fra på din computer (og telefon).
- Læg din telefon væk – eller vend den med "den spændende side" nedad.
- Sæt et "forstyr ikke"-skilt op.
- Book din kalender til en "ingen mødedag" for at fokusere på øvrige opgaver.
- Skriv din "to-do"-liste ned på papir.
- Lav ikke mentale noter, for de lægger beslag på hjernen og gør dig uopmærksom.

ØVELSE

5 minutters tricket

Når du kæmper for at sætte dig ind i noget, skal du sige til dig selv, at du vil gøre det i fem minutter. Så er chancerne store for, at du fortsætter indtil, du er færdig. Man kan også benytte Pomodoro-teknikken 25 min. fokuseret arbejde (med en timer) og så 5 minutters pause.



3 Zonen

Boost din koncentration og kom tilbage i "zonen"

Vil du lære at reducere tiden fra afbrydelse til "tilbage i zonen"? Der er mange ideer på internettet, men her er nogle lette øvelser til at komme i gang:

ØVELSE

Tæl baglæns

Tæl baglæns med 7-tabellen fra 1000. Det kræver vedholdenhed og brug af forskellige færdigheder, hvilket for nogle kan omfatte visualisering af tallene, mens du tæller. En bonus til dette vil være, at du midlertidigt rydder hovedet for alt andet.



ØVELSE

Stav ord baglæns

Start med lette ord: hat, kat, kop og opbyg derefter til længere ord - inklusiv substantiver/navneord og mere abstrakte ord - såsom billede - øg ordets længde og kompleksitet.



ØVELSE

Meditér

Forskning har igen og igen vist, at meditation kan øge din opmærksomhed betydeligt. Der findes mange programmer eksempelvis på YouTube eller som podcast - både som vejtrækningsøvelser og ren meditation.



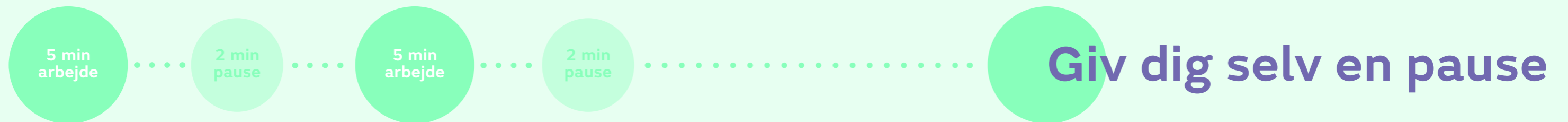


4 Pauser

Styrk dit fokus med pauser

Det er belastende for vores hjerner, når vi skynder os fra den ene opgave til den næste uden at lukke helt ned for nogen af dem. Det skaber "opmærksomhedsrester", hvor du både har noget hængende fra tidligere og allerede er begyndt at tænke frem. Det forhindrer dig i at være fuldt til stede. Du kan hjælpe dig selv og din hjerne ved at holde pauser.

- **Pauser mellem møder giver plads til "mental tilpasning" fra et emne til et andet. Giv dig selv 5-10 minutter mellem dine møder.**
- **Afstres med en rask gåtur i området.**
- **Tillad dig selv et par minutters meditation.**
- **Lav lette øvelser ved skrivebordet for at få blodet til at flyde.**
- **Indstil en timer/app til at signalere en pause.**
- **Spil et yndlingsmusiknummer, som vil give dig en bestemt tid til at holde pause og lave ingenting.**



ØVELSE

Indstil en timer til 5 minutter, og fokuser fuldstændigt på dit arbejde. Tag derefter en 2-minutters pause, inden du går i gang igen i yderligere 5 minutter. Hver dag føjes yderligere 5 minutter til din fokuserede arbejdstid sammen med yderligere 2 minutter til din pause. På 9 dage skulle du kunne arbejde i 45 minutter i træk, før du tillader dig selv en 18-minutters pause.



5 Frokost

Hjernen er et energisultent organ. Hold frokostpause og spis

Hjernen er et energisultent organ. På trods af, at den kun består af to procent af kroppens vægt, tapper hjernen mere end 20 procent af det daglige energiindtag.



Fordi hjernen kræver så meget energi, påvirker de fødevarer, vi indtager, hjernens funktion i høj grad, herunder alt fra læring og hukommelse til følelser.

Fordelene ved frokostpause hver dag:

- Det giver næring til din hjerne.
- At socialisere med kolleger øger dit velbefindende.
- At komme væk fra dit skrivebord, giver dig en pause til at tænke på andre ting (eller slet ikke tænke).

VIDSTE DU?

Bananer er gode for hjernen, fordi de forbedrer koncentration og mental præstation. Alene dette gør en banan på dit skrivebord til en "no-brainer".



Hos AB Neo vil vi skabe de bedste rammer for at forhindre udbændthed og stress. Harmoni er nøgleordet. Vi skal nemlig skabe harmoni mellem opgaver, møder, deadlines og alle de andre aspekter af en arbejdsdag hos AB Neo.

Heldigvis er det muligt både at forebygge stress, lære at håndtere stress samt lære at genfinde sig selv og finde tilbage til et liv i balance. Og lige præcis det, skal A Harmony danne rammerne for.

HUSK: Du kan altid søge råd og vejledning via din sundhedsforsikring hos Danica Pension. [danicapension.dk](https://www.danicapension.dk)

