

# Skapa din optimala arbetsvecka – chattfrågor och svar

## Vad menar du med för hög sockernivå av frukt?

*Jag stämde av med vår kostexpert Lisa Möller och hon skickade med mig följande svar:*

*Att dricka en fruktsmoothie ger en snabbare blodsockerhöjning än att äta frukten hel, eftersom fibrerna redan är finfördelade. I en smoothie så missar du dessutom tuggandet som frisätter matsmältningsenzym, vilket underlättar kroppens nedbrytning av maten och näringsupptaget.*

## Hur kan man förhålla sig till andra och andras behov/ planering?

*Ja det här är en utmaning och finns inget enkelt svar på. Vi behöver ju ömsesidigt varandra för att lösa våra respektive arbetsuppgifter och fortsätta ha ett jobb att gå till. Och då behöver vi också prata med varandra om hur vi kan skapa så goda förutsättningar som möjligt för alla. Jag tror inte det får att lösa "på egen kammare".*

*Så det råd jag vill ge är att prata med varandra; kartlägg hur det fungerar idag och hitta tillsammans lösningar för hur ni skapar en arbetsmiljö som möjliggör att var och en kan få utrymme för sina behov. Förstås inom rimliga gränser och det handlar om att ge och få. Diskutera också igenom vilken tillgänglighet som ska gälla; på mail, telefon och framförhållning avseende möten.*

*Kanske kan ni göra en gemensam grovplanering över veckan med avsatta tider för möten och pass för eget fokuserat arbete.*

*Generellt sett är min erfarenhet att det inte läggs tillräckligt med tid på arbetsplatser att prata igenom utmaningar som denna. Och det är chefs uppgift att det händer. Men som medarbetare kan du hjälpa chefen att se behovet och vinsterna med att göra det.*

## Hur göra när arbetet nästan enbart består av kreativa o/e analytiska uppgifter?

*Saker att fundera på:*

*Hur många timmar är det rimligt att du kan arbeta och vara produktiv om dina arbetsuppgifter enbart består av kreativa o/e analytiska?*

*Kan det vara till en hjälp att planera in ett längre avbrott mitt på dagen eller åtminstone vara väldigt noga med att äta en näringsrik lunch samt ordentligt med tid för hjärnan vila.*

*Kan det vara så att det finns andra arbetsuppgifter i arbetsgruppen som är av mer rutinartad karaktär och att ni kan fördela om arbetet. En utmaning med det kan förstås vara att det känns som man "byter ner" sig. Å andra sidan hur mycket energi är du beredd att låta jobbet ta ifrån dig?*

## Hur kan jag hantera ad hoc uppgifter som kan vara 20-40% av min tid?

*Mitt förslag är att du då behöver boka av 1.5-2.5 h per dag för att ha utrymme att lösa ad hoc uppgifter. Och dyker de inte upp, ha en lista med to-do's som du betar av i väntan. När du sätter upp mål för dagen gör du det utifrån att du har kanske 6 h på dig, inte 8.*

**Jag har gått flera minikurser av detta slag, i hopp om att få något eureka-ögonblick, men det har ännu inte varit någon som kunnat presentera planeringstekniker som går att applicera. Tyvärr!**

*Det kan jag förstå, det finns nog inga enkla lösningar. Utan det handlar om att erövra en acceptans om att vi alla är människor och har större behov av återhämtning än vad man kanske önskar sig. Vad jag menar med det är att planering inte alltid är lösningen. Det man kan behöva göra är att ifrågasätta rollen och kraven som sådan.*

## **Har du själv lagt in tid för frågor från kollegor och chefer?**

*Jag behöver bli bättre på det. Det verkar som att jag är en obotlig tidsoptimist, men jag jobbar på det! Så mycket handlar om att öka sin självkänedom, hitta sina brister men också sina styrkor. Allt eftersom man lär sig mer om sig själv kan man testa och utvärdera olika lösningar och sätt.*

## **Vad var skillnaden mellan system 1 och system 2 och hur var fördelningen av arbetsuppgifter?**

*System 1 är irrationellt. Det är väldigt snabbt och består av automatiska processer. Våra handlingar som kommer ur system 1 är kärnan i det associativa minnet som ständigt gör tolkningar och konsekvensanalyser utifrån nuvarande kunskaper och tidigare erfarenheter. Det är impulsivt.*

*Arbetsuppgifter som lämpar sig är:*

- *Rutinuppgifter – sådant du gör utan större ansträngning.*
- *Administration – t.ex. ringa telefonsamtal, läsa och svara på mail.*
- *Återkommande möten – dessa är dessutom bra att ifrågasätta regelbundet; behöver du vara med, är syftet tydligt och leder det arbetet framåt?*

*System 2 är det rationella systemet. Det är långsamt och kräver en insats av oss. Det är mentalt krävande arbete, för det sker medvetet, är ansträngande och sker organiserat. Självbehärskning kommer från system 2.*

*System 2 behöver vi för följande arbetsuppgifter:*

- *Kvalificerat arbete – problemlösning, analys etc. Möten med andra av kreativ karaktär. Eller uppgifter/situationer där du är utanför din komfortzon eller lär dig något nytt.*
- *Planering – på vecko- och daglig basis.*
- *Alla uppgifter som kräver beslutsfattande, problemlösning, kreativitet eller komplext tänkande är "system 2"-sysslor.*

## **Vore jättebra med en kort sammanfattning på ett dokument att kunna ta fram då och då (finns möjlighet till utskick på mail?)**

<https://sustainyou.se/skapa-din-optimala-arbetsvecka-steg-for-steg/>

## **Kan man få se veckoschemat igen, färgerna för de olika aktiviteterna?**

*Bifoga gärna veckoschemat.*

## **Spelar det roll när på dagen man utför arbetsuppgifterna?**

*För de flesta funkar det bäst att göra "system 2-uppgifter" på förmiddagen. Men våra dygnsrytmer varierar och man får helt enkelt prova sig fram.*

*En vanlig fallgrop är att öppna mailen det första man gör på morgonen. Då är det lätt att man fastnar där, och man blir styrd av andra. Det är bättre att börja varje dag med att göra en egen planering för dagen. För kommer man in i att någon "annan" styr ens dag är det lätt att fastna i det*

*mönstret resten av dagen. Gäller liksom att ta kommandot över dagen! Sätta intentionen direkt när man vaknar och sedan agendan för vad som ska göras under dagen.*

## **Kommer det att gå att se detta igen efteråt och tillgodogöra sig deltagarnas kommentarer?**

*Vi spelade tyvärr inte in detta webinarium, men om du väljer att abonnera på tjänsten Sustain You har du möjlighet att se samma slags föreläsning igen :)*

*Varje månad erbjuder vi även Inspirationsträffar med olika teman, detta har varit ett tema på en tidigare träff. Där får du också möjlighet att, i mindre grupper, diskutera med andra. Dessutom har vi varannan vecka det vi kallar för TRIO-samtal då får du möjlighet att tillsammans med två andra prata om och få coachning i egna vardagliga utmaningar, ett mycket uppskattat inslag i tjänsten. Inte minst för att det känns bra att få hjälpa andra och få andras perspektiv.*