

MAXAR
DU
DIN
DAG?

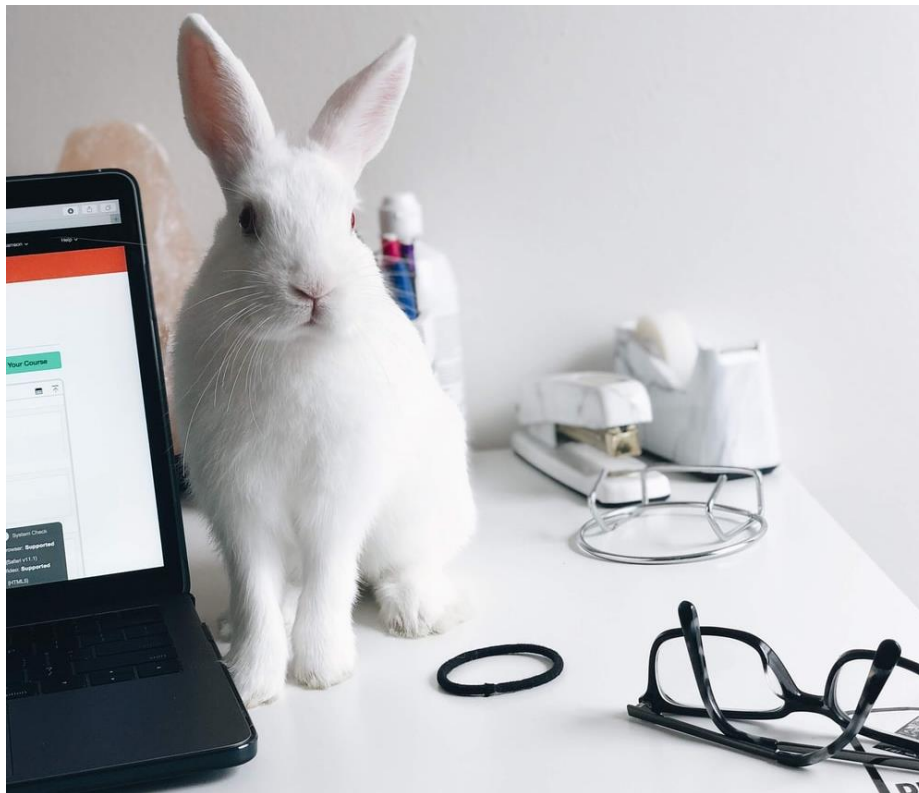


Markus
Rytterkull
150minuter

5 TIPS FÖR EN BÄTTRE ARBETSDAG HEMMA!

Och ett bonustips!

En bra dag arbetsdag hemma!



Kanin på skrivbordet – någon som har det som rutin idag?

Vi är rutinmänniskor. Rutiner underlättar för oss, och hjälper oss att lägga fokus på det som är viktigt, och använda vår energi rätt. Tänk t ex om du varje dag var tvungen att försöka komma på vilken väg du skulle ta till jobbet, eller fundera på i vilken ordning du ska sätta på dig kläderna? Istället hjälper rutiner oss att göra vardagliga saker utan att tänka och sedan kan vi lägga tankemödan på det som är nytt eller svårt.

Och detta är en omställning när man går från arbete på ett kontor som man måste åka till, med alla rutiner som finns där, till att arbeta hemma. Man börjar om, helt från scratch, att hitta nya rutiner.

Superbra ju 😊

Då har du äntligen möjlighet att få en vardag som du har kontroll över, till skillnad från när du jobbar på ett kontor och har alla andra att ta hänsyn till. Du kan hitta dina uppstartsrutiner, dina pauser, spara massor av tid på pendling, bli klar med jobbet tidigare och få mer tid över till att ta hand om dig själv. Vad sägs om mer egentid, mindre stress och tid för träning?

Nu har du din chans 😊

1. Skaffa en bra arbetsplats!



Inte alla som kan ha en stylad Ikea-arbetsplats hemma, men gör ett försök!

Det är lätt att tappa koncentrationen hemma då man har så mycket annat man kan göra! Hemma blir man påmind om massor av saker som inte har med jobbet att göra: alla vardagssysslor, listerna som är dammiga, bilder från förra semestern, barnens fotbollsträning osv.

En bra arbetsplats ska uppfylla flera kriterier:

- **Hålla distraktioner borta**

Se till att din plats är ren från räkningar och fritidssaker. Helt OK, tycker jag, att titta rakt in i vägg 😊

- **Avskärmad**

Precis som du inte vill ha saker framför dig som pockar på uppmärksamhet så ska du inte heller bli störd av andra saker som händer i hemmet om barnen, hunden eller sambon är hemma. Om du inte har lyxen att ha ett eget rum så kan du sätta upp en lös skärm eller ha en gardin från taket som du drar fram för din arbetsplats.

- **Tyst**

Precis som när du är på jobbet så vill du inte bli störd när du har lite flow. Hörlurar är ett suveränt sätt att hålla omvärlden borta och om du har ett par med aktiv dämpning så desto bättre

2. Tänk på ergonomin



På jobbet så ansvarar arbetsgivaren för att du har en bra arbetsmiljö. Det gör dom egentligen om du jobbar hemifrån också, men eftersom detta är ganska nytt så behöver du nog ordna det bra för dig själv.

Om du sitter dåligt blir man lätt spänd i nacken med ont i axlarna och spänningshuvudvärk som följd. Inte bra varken för dig eller för koncentration!

Gör så här istället:

- **Skaffa en extern skärm.**
Pallra upp den (om den inte går att höja) så att ovankanten på skärmen är i höjd med dina ögon. Det finns ställ för laptopar också, men då får du skaffa ett extra tangentbord så att dina armbågar kan vara i 90 graders vinkel.
- **Kan du ordna en sittställning som går att variera?**
Ett höj/sänkbart skrivbord är kanon, men om inte det går att ordna så kan du byta stol efterhand mot en pilatesboll, en annan stol eller sätta en balanskudde på din befintliga stol.

Om du inte har plats hemma för en avskild arbetsplats som står färdig jämt så kan detta hjälpa dig att komma in working-mode: på morgonen efter frukosten när du är redo att gå till jobbet så gör du iordning din plats och börjar jobba. På eftermiddagen när du är klar så plockar du undan arbetsplatsen som en tydlig signal till dig själv att nu är jobbet slut 😊

PS. Strykbrädan fungerar också som ett höj/sänkbart skrivbord med lite fantasi... DS.

3. Skaffa en plan för dagen!



Snyggaste todo-listan: en kanban board!

På jobbet så har man ofta inget roligare att göra än att jobba så det är rätt tydligt vad man ska göra under en dag. Om man dessutom sitter i ett öppet landskap så är det ett lätt val att sitta framför sin skärm och jobba hela dagen.

Hemma blir detta svårare och du behöver hitta sätt att hålla fokus på dina arbetsuppgifter!

Skaffa en prioriterad att-göra-lista.

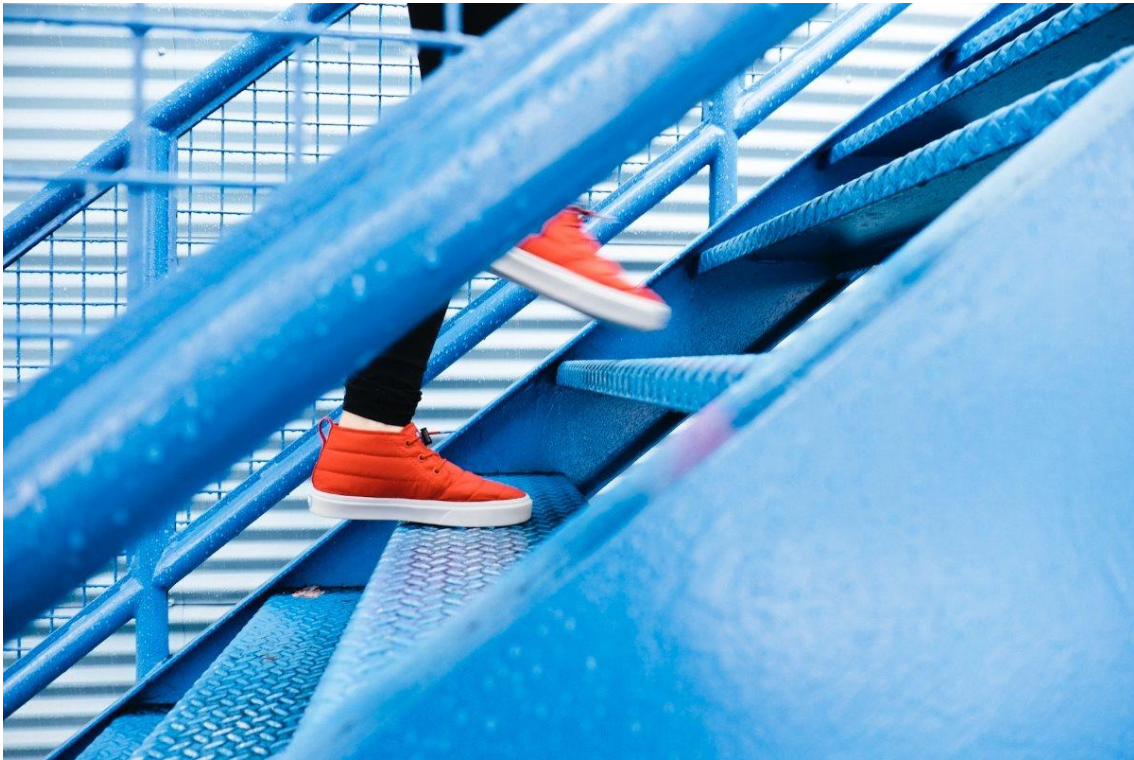
Den ska innehålla allt du ska göra under en dag (och kanske nästa också) och vara i prio-ordning. Så om du inte hinner med allt som du vill hinna med så ska du hinna med det viktigaste. När nya saker dyker upp så lägger helt enkelt in dem på rätt ställe i listan och jobbar vidare. Detta är även ett smart sätt att jobba när du är på kontoret men det blir ännu viktigare hemma. En kanban board med dina aktiviteter är den klart bästa todo-listan, tycker jag, och går att modifiera och anpassa enligt dina behov fritt.

Gör ett schema för dagen

Hur dags börjar du jobba, när tar du rast, lunch och när slutar du jobba? In i schemat och följ det! Synka gärna pauser med en kollega så hjälper ni till att påminna varandra om raster. Detta hjälper dig också att sluta jobba, många har lätt för att "bara" göra en grej färdigt, eller sitta en stund på kvällen också. Om du ska orka jobba bra imorgon så behöver du ha tid för vila och fritid redan idag.



4. Paus ofta!



Vi människor är ju jättesmarta på många sätt! Men vi är inte smarta på att bli uppmärksamma på när vi behöver ta en rast. När du väl känner att du behöver lämna skrivbordet och ta en bensträckare eller en kopp kaffe, så har du förmodligen tappat koncentrationen för ett bra tag sedan.

Forskningen säger att man kan vara riktigt koncentrerad och produktiv i kanske 30-40 minuter, sedan börjar man få mindre gjort, och göra fler mindre bra saker. Så åtminstone varje timme så skulle du må bra av en paus på minst 5 minuter.

Vad är då en bra paus?

- **Gör något fysiskt**
Gå en kort promenad, hoppa hopprep i 4 minuter, göra 10 armhävningar eller något som bryter av helt. Om du bor i lägenhet så gå ner för trapporna och upp igen.
- **Andningsövning**
Om du har haft en hektisk dag och känner dig stressad så skulle två minuter av andningsövningar, som t ex Box Breathing, göra susen för att få dig fokuserad igen.
- **Distansfika**
Man blir lätt isolerad om man inte har många distansmöten under en dag utan oftast arbetar för sig själv. Boka in fikor med kollegorna så får du både rutiner och träffa kollegor. Vi människor är sociala varelser och det kan kännas ensamt när man är utanför kontorets sammanhang på jobbet. Med fikan så bygger du upp ett eget sammanhang!



5. Dra nytta av distansarbetet!



lochmed att du jobbar hemma så har du möjlighet att skapa nya rutiner och har mer tid över. Vill du ha en lunchpromenad? Check! Njuta en halvtimme av solen under lunchen eller bli färdig tidigare på eftermiddagen? Inga problem – planera in detta i ditt schema och följ det!

Vissa har kortare arbetstid nu, vilket kan vara både härligt och lite oroligt. Oavsett vilket så är detta en unik möjlighet att få mer fritid som du kan använda till:

- Dina hobbies som du inte haft tid för på länge
- Att ta hand om dig själv. Nu kanske du ska komma i form, bli av med ett par kg eller bli vigare. Detta är enklare än vad många tror 😊
- Lär dig något nytt! Vill du lära dig cykla på bakhjulet eller göra något seriöst som att vidareutbilda dig inför nästa jobb? Nu har du tid och det finns gott om distanskurser för alla inriktningar och smaker!
- Njuta av livet? I skrivande stund är våren här, sommaren på väg och det är en bra dag att gå ut i parken eller ligga i hängmattan. Om du jobbat häcken av dig länge så kanske det är dags för lite återhämtning nu...

Som sagt – detta är ett unikt läge för alla och jag tycker att du ska använda det på det bästa sättet som du kan göra. Passa på, full fart framåt och lev lite extra!

BONUSTIPS! Vill du komma i form nu när du har tid över?



Den vanligaste ursäkten till att folk inte tränar eller äter mer hälsosamt är "jag har inte tid". Och gissa vad – nu har du mer tid över och dessutom full kontroll över din vardag 😊

Så nu kan du:

- Köra hemmaträning. Skaffa ett program med en lagom stegringsnivå som går snabbt att köra hemma. Gratis, snabbt och inga ursäkter!
- Bli av med några kilo som du inte behöver. Istället för att lägga när du har nära till skafferiet så kan du skaffa en plan, följa en diet och gå ner i vikt. 1/2 – 1 kg i veckan är inte så svårt!
- Plocka fram utrustningen (löparskorna, crosstrainern eller magmaskinen från tv-shop) som har legat i garderoben länge och använda den på nytt. Blir en perfekt start på dagen eller en bra paus. Var noga med tekniken och öka långsamt om du inte är van.
- Hitta någon som kan pusha dig igång lite lagom och även följa upp dina framsteg. Det finns många fällor att falla i på egen hand och genvägar till resultat som du inte vill gå miste om.

Tänk om du kommer ur "karantänen" i ditt livs form? Hur härligt skulle inte det kännas?

Lycka till – jag hejar på dig 😊

/ Markus