

Competence and coffee

Fake work - och andra viktiga projektverktyg

200520

Fredrik Larsson



- Program- och projektledare
- Projektutbildare
- Coach

Fredrik.Larsson@reflectus.se

Vad är detta en beskrivning av?



Problemformulering



Nyårslöften

- Sluta röka
- Börja motionera
- Gå ner i vikt
- Spara pengar



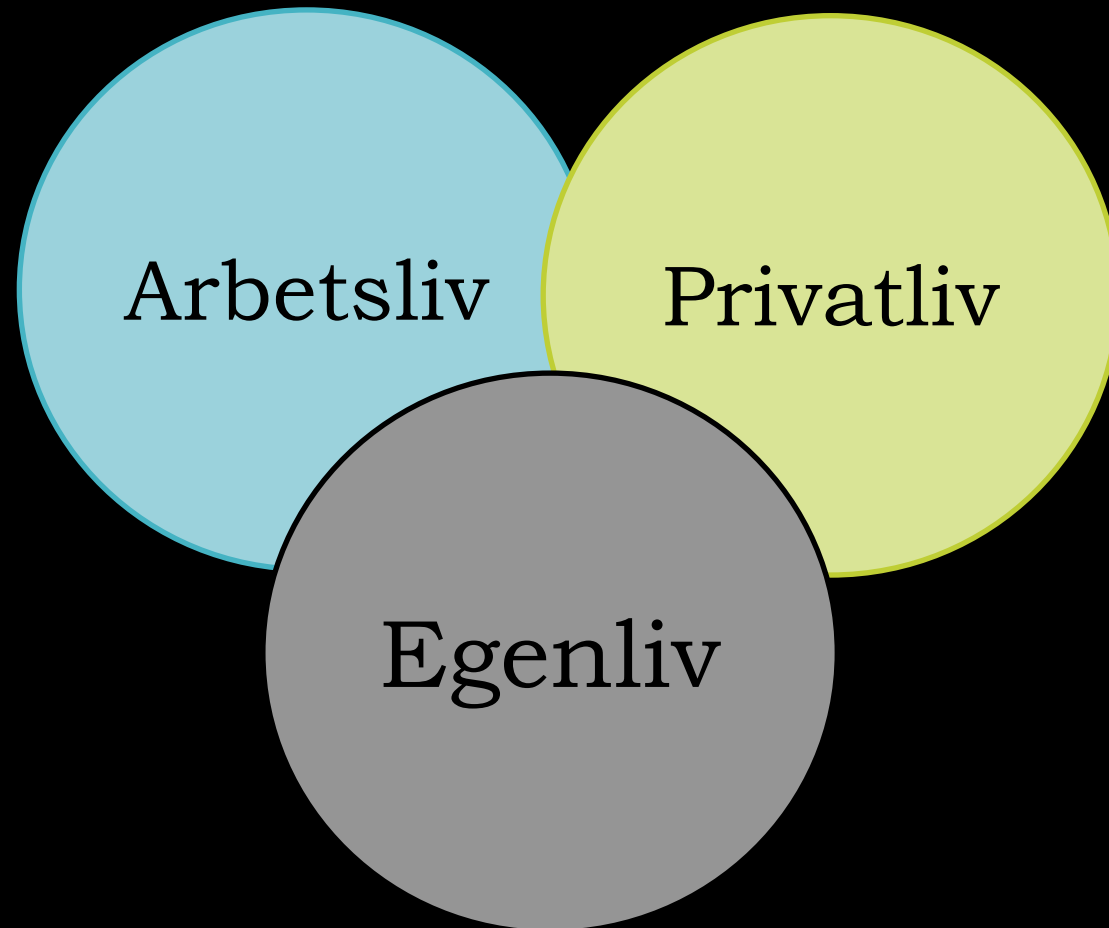
Precis så här är det med nyårslöften
– jag har de bästa ambitioner men
lyckas inte genomföra dem utan
faller tillbaka till Fake work

Prokrastinering

– Vanemässig och kontraproduktiv
senareläggning

Vilka är dina bästa Fake work?

Pall teorin



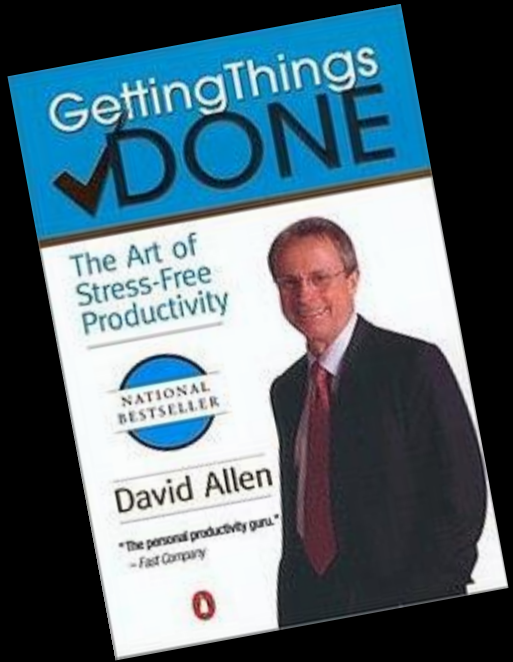
Mina förslag på lösningar

1. Getting Things Done (GTD)
2. Eisenhower Matrisen
3. Stop-Doing-Lista
4. Goda vanor

Mina förslag på lösningar

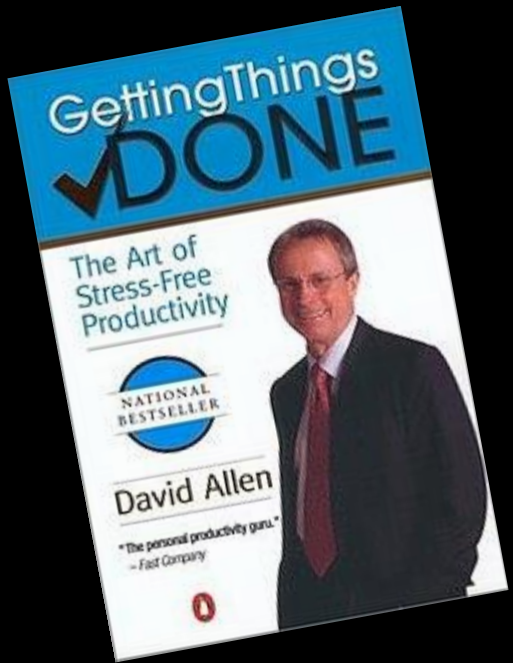
1. Getting Things Done (GTD)
2. Eisenhower Matrisen
3. Stop-Doing-Lista
4. Goda vanor

Lösning 1 – Getting things done



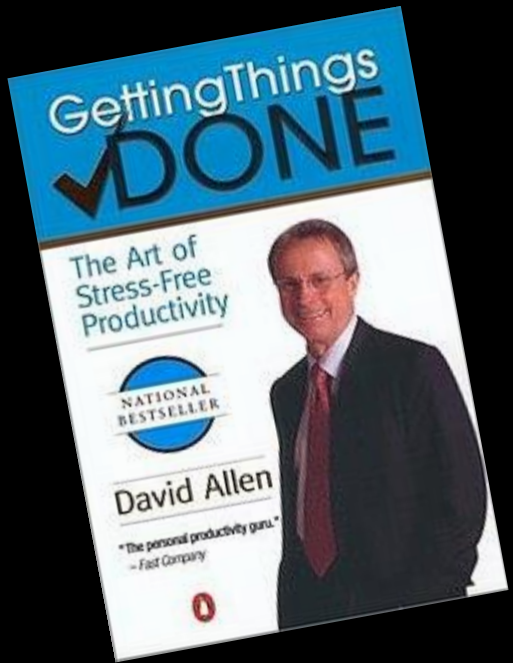
Lösning 1 – Getting _{\right/}things done

- Getting Things Done (GTD)
 - David Allen beskrev i början av 2000 talet
 - Hantera sina ToDos och ärenden i fem enkla steg



Lösning 1 – Getting _{\right/}things done

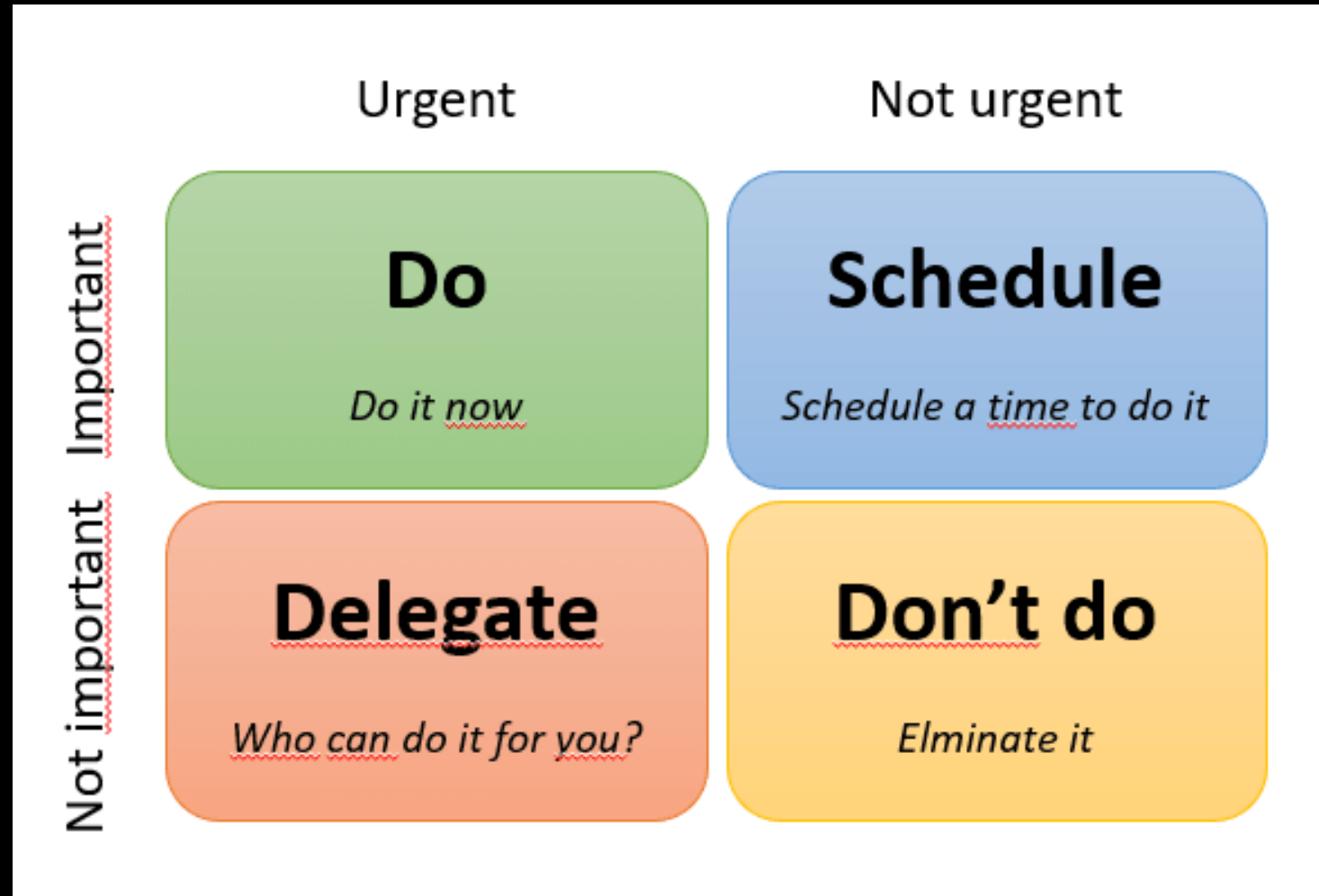
1. Fånga in
2. Klargör
3. Organisera
4. Reflektera
5. Agera



Mina förslag på lösningar

1. Getting Things Done (GTD)
2. Eisenhower Matrisen
3. Stop-Doing-Lista
4. Goda vanor

Lösning 2 – Eisenhower Matrisen



Mina förslag på lösningar

1. Getting Things Done (GTD)
2. Eisenhower Matrisen
3. Stop-Doing-Lista
4. Goda vanor

Lösning 3 – Stop Doing Lista



Vad är det då som gör att man uppnår sina mål oavsett om det gäller privatliv, arbetsliv eller egenliv?

The Chinese inventor and author, Lin Yutang, on focus:
“Besides the noble art of getting things done, there is the noble art of leaving things undone. The wisdom of life consists in the elimination of non-essentials.”

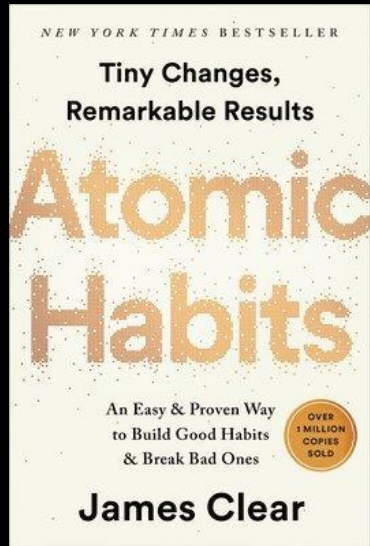
- Lista de 10 vanor, beteenden, personer eller aktiviteter som skapar dig mest obehag, drar mest tid och energi utan att ge något tillbaka.

Mina förslag på lösningar

1. Getting Things Done (GTD)
2. Eisenhower Matrisen
3. Stop-Doing-Lista
4. Goda vanor

Lösning 4 – Goda vanor

Varför det är viktigare att etablera goda vanor än att sätta upp nya mål?



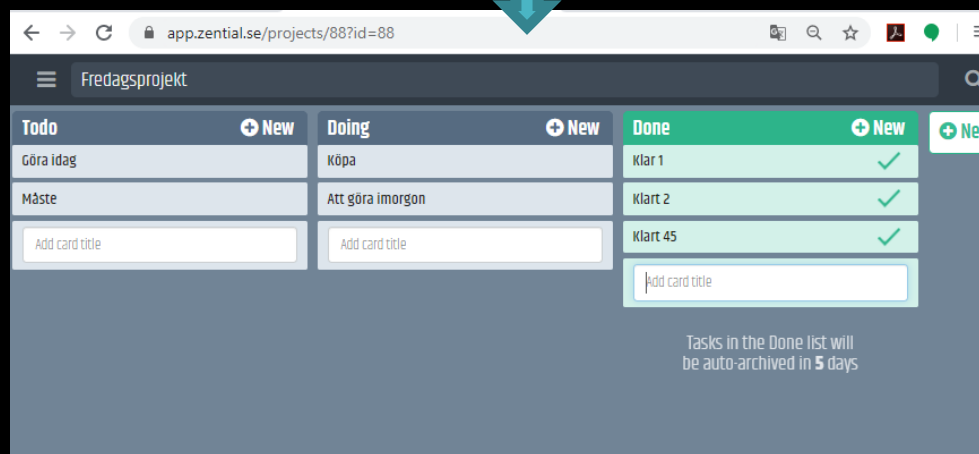
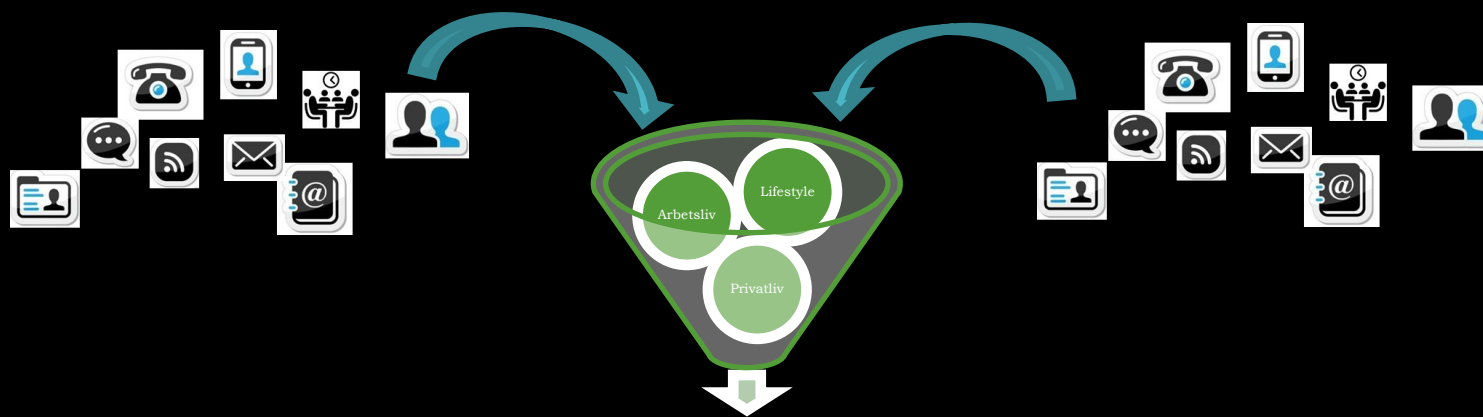
- Målsättningar är viktiga för att sätta en riktning, men det är inte de som gör att du når konkreta och varaktiga resultat.
- Systematik och goda vanor viktigast
- Berikande upplevelser på vägen fram till dina mål. Mao bra vanor som du trivs med och mår bra av.



Mina förslag på lösningar

1. Getting Things Done (GTD)
2. Eisenhower Matrisen
3. Stop-Doing-Lista
4. Goda vanor

Min systemlösning



Peace of mind



Vill ni diskutera dessa frågor?

Skicka en mötesbokning så
tar vi en skype lunch

Fredrik.Larsson@reflectus.se