



ON TOP OF THE WORLD

Work/ life balance 10 gode råd Når du får travlt

© Mette Weber

Stop op når du får travlt og :

- Skab overblik – hvad bruger du tid på?
- Prioriter dine opgaver skal – kan - vil – lyst som det virker bedst for dig
- Fokuser på det du når frem for det du ikke når
- Find din bedste tid og brug den på det vigtigste for dig
- Forventningsafstemning med dig selv og andre om hvor lang tid du skal bruge på de forskellige opgaver
- Vær i dialog med chefen på arbejdet og hjemme med din partner
- Skab arbejdsro - fortæl andre at du ikke vil forstyrres de næste to timer
- Book luft i kalenderen
- Organiser din indbakke
- Del nogle af arbejdsopgaverne ud til andre – arbejdsplads og hjemme , eller få hjælp udefra

mette@metteweber.dk

www.metteweber.dk

+ 45 2084 5982