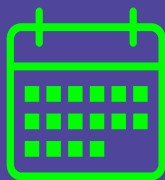


FUTURE WORK LAB

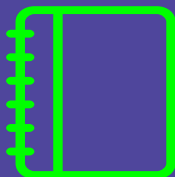
Er fordybelse eller fokustid noget du allerede tænker over?

Hvilke opgaver har du, der kræver mere end sammenlagt 20 min. arbejde?

Det store fordybelseseksperiment



SÆT TID TIL FORDYBELSE I KALENDEREN



BRUG ET ØJEBLIK HVER MORGEN PÅ DIN NOTESBOG



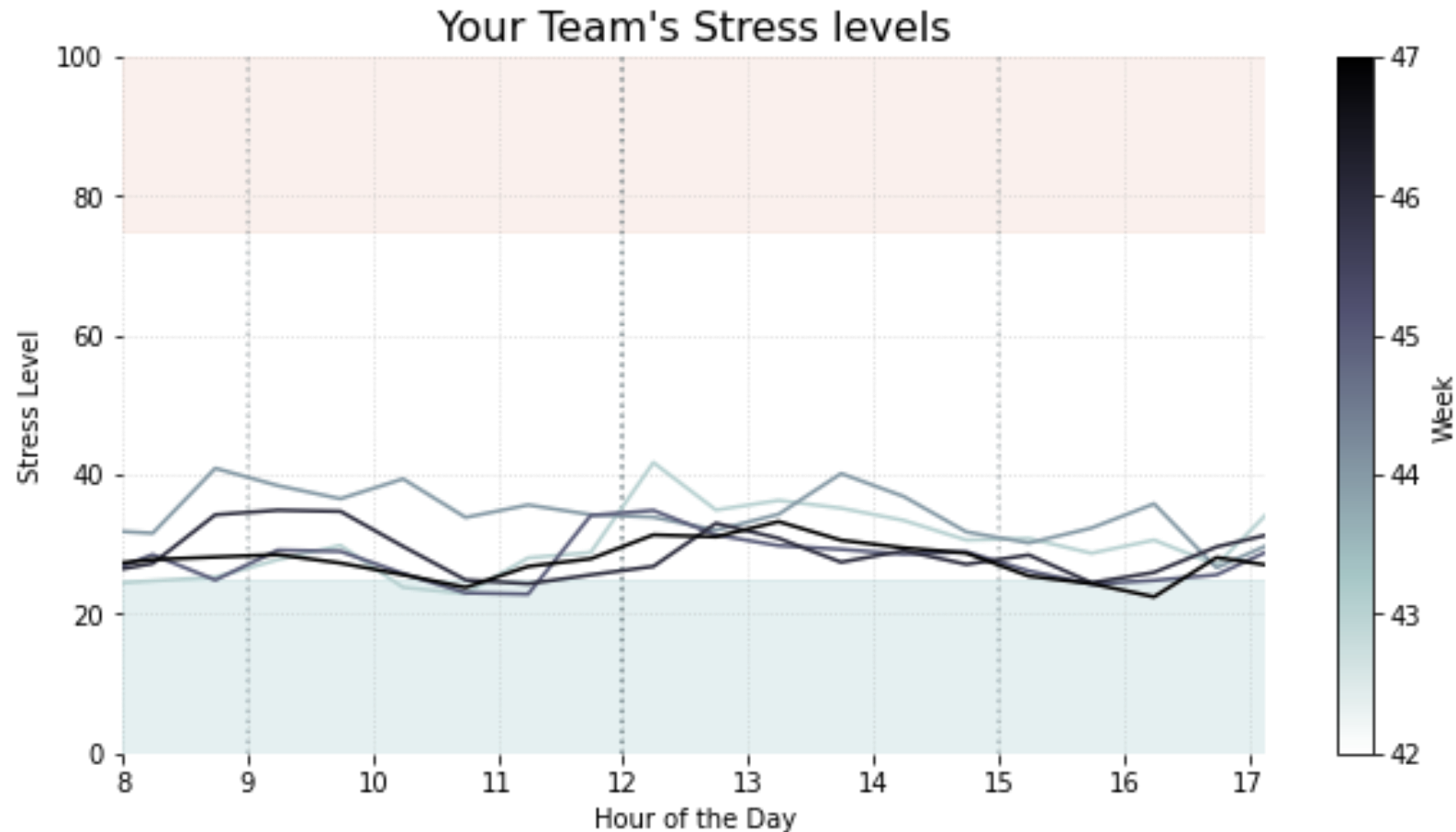
**BRUG EVT. DIT PULSUR TIL AT REFLEKTERE
OG PLANLÆGGE**

Resultater fra fysiologiske målinger

Eksperimentet har givet mere energi:

- **13%** stigning i energiniveau **ved starten af dagen**
 - **18%** stigning i energiniveau **over hele arbejdsdagen**
 - **23%** stigning i energiniveau **kl. 17:00**
-
- Arbejdsdage med fordybelsestid slutter med **6.7% MERE ENERGI** - selvom fordybelsestiden er mere energikrævende end andre møder
 - Stressniveauet om eftermiddagen er faldet

Stressniveauet faldt som eksperimentet skred frem



Fordybelsens magi

OVERSKUD

EFFEKTIVITET OG KVALITET

FLOW

BUGT MED SVÆRE OPGAVER

FRIRUM

FEDE FLUEBEN

GENFINDE SIG SELV

Fordybelsens modhager

EVNEN SKAL GENLÆRES

OPLEVES SOM FORBUDT

SVÆRT AT FÅ AFHOLDT

LIDT UBEHAGELIGT

**Hvis fordybelsestid skal lykkes,
har vi lært at det kræver...**

ORGANISATORISK VELSIGNELSE

PLANLÆGNING

OVERBLIK OVER DE VIGTIGSTE OPGAVER

ROLIGE OMGIVELSER

GOD DIGITAL HYGIEJNE

INDIVIDUELT I FÆLLESSKAB

FUTUREWORKLAB.DK