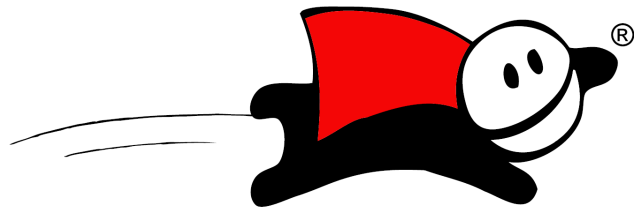


bæredygtig arbejdskultur
og bedre work-life balance



Camilla Kring, PhD

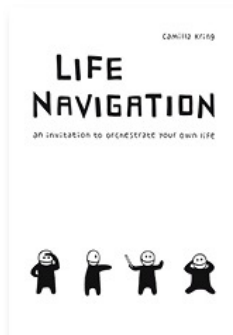
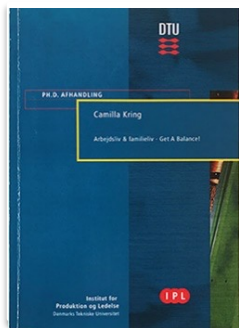
Founder, Super Navigators ApS
ck@supernavigators.com



CAMILLA KRING

- Founder, Super Navigators ApS
- Civilingeniør i teknisk fysik og ledelse og Ph.d. i Work-Life Balance fra DTU.
- Kunder i 17 lande; EU, Kina, Mellemøsten & Latinamerika.
- 800+ foredrag, TEDx speaker, og forfatter til 5 bøger.
- Medstifter af Tænk tanken Fremtidens arbejdsliv.





Hvordan skaber vi en inkluderende,
fleksible og bæredygtig arbejdskultur, der
understøtter vores forskelligheder?



Fra "one size fits all" til "one size fits one"

industriamfundet

en familieform
en arbejdsform
en arbejdsrytme (8-16)
et arbejdssted

nutidens samfund

mange familieformer
mange arbejdsformer
forskellige arbejdstider
arbejde kan udføres
forskellige steder

industri-samfundet

Industriarbejdet:

80 % af en virksomheds værdi er materiel.

One size fits all.

Familien 1953:

700.000 husmødre.

Familien 1980:

85 procent af de danske børn boede med begge deres forældre.

nutidens samfund

Vidensarbejdet:

80 % af en virksomheds værdi er immateriel.

One size fits one.

Familien 2023:

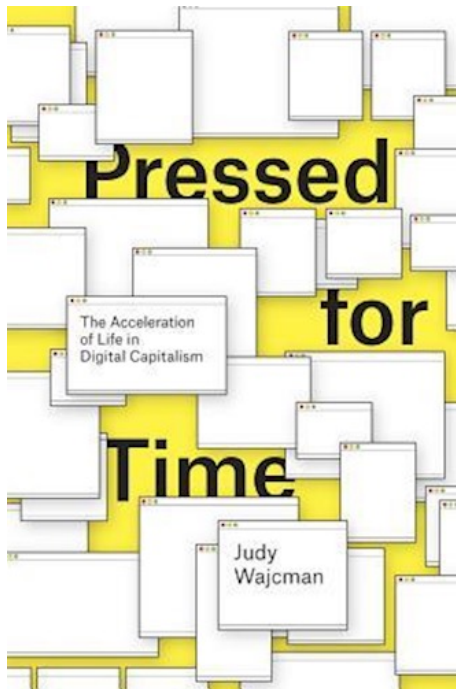
56 procent af alle børnefamilier består af en mor og en far og fælles børn.

250.000 delebørn.

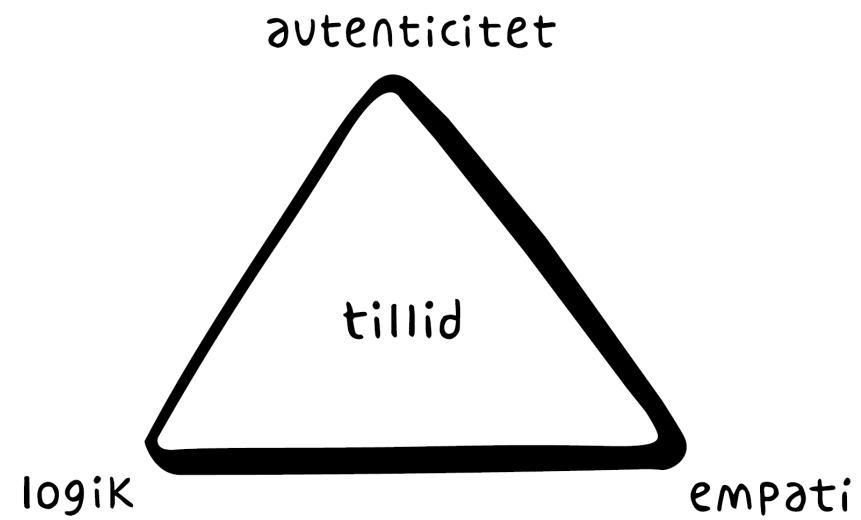
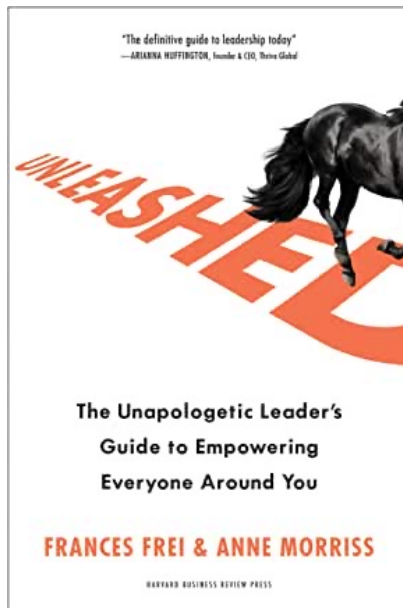
Arbejdslivet 2023

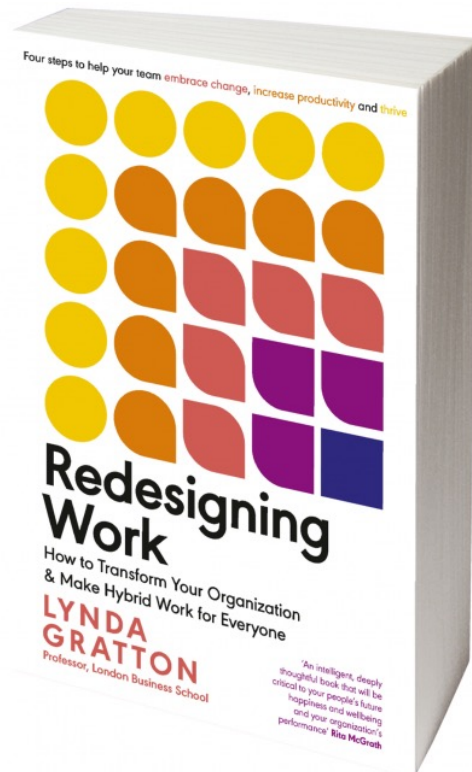
- Fleksibelt (så jeg kan synkronisere rytmerne i mit liv).
- Inkluderende (så jeg er en del af fællesskabet).
- Bæredygtigt (så jeg kan holde til det lange arbejdsliv).





“How people spend their time matters for quality of life. To have control or autonomy of your time is a significant measure of life satisfaction and well-being.”



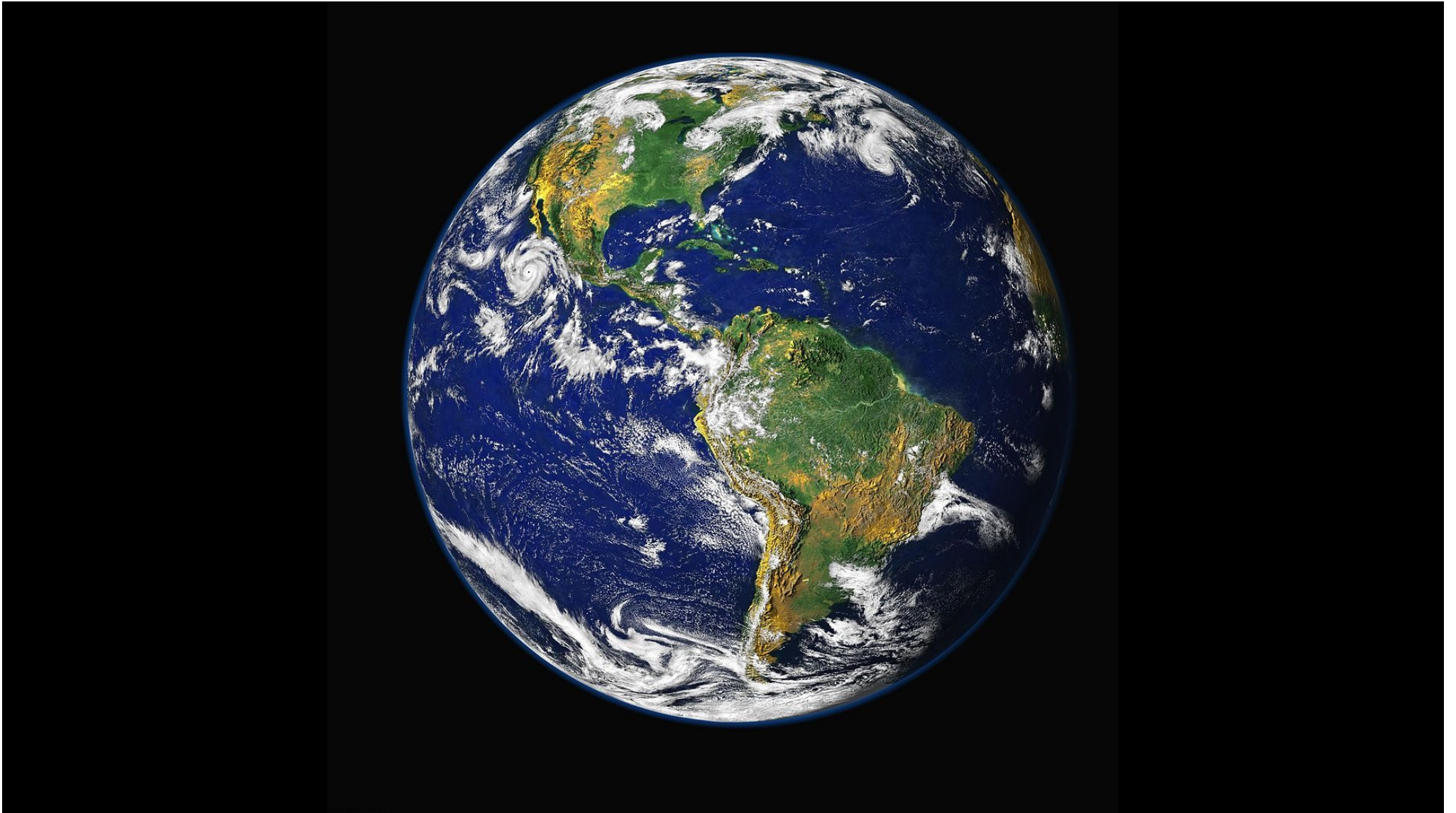


“As people make choices about where they work and how they work, one of the big factors they will take into consideration is whether working for your company will help them stay healthy”.



Du er født med et indre ur





2003



> [Sleep](#). 2003 Jun 15;26(4):413-5. doi: 10.1093/sleep/26.4.413.

A length polymorphism in the circadian clock gene Per3 is linked to delayed sleep phase syndrome and extreme diurnal preference

Simon N Archer ¹, Donna L Robilliard, Debra J Skene, Marcel Josephine Arendt, Malcolm von Schantz

Affiliations + expand

PMID: 12841365 DOI: [10.1093/sleep/26.4.413](#)

Free article

Abstract

Study objectives: To investigate the link between extreme diurnal preference, and a length polymorphism in Per3.

Design: Subjects were genotyped using polymerase chain reaction.

Patients or participants: Subjects with defined diurnal preference and patients with delayed sleep phase syndrome.

Measurements and results: The Per3 polymorphism correlates with diurnal preference, the longer allele associating with morningness and the shorter allele with eveningness. The shorter allele was strongly associated with the delayed sleep phase syndrome of whom were homozygous.

Conclusion: The length of the Per3 repeat region identifies a diurnal preference.



> [J Biol Rhythms](#). 2003 Feb;18(1):80-90. doi: 10.1177/0748730402239679.

Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes

Till Roenneberg ¹, Anna Wirz-Justice, Martha Merrow

Affiliations + expand

PMID: 12568247 DOI: [10.1177/0748730402239679](#)

Free article

Abstract

Human behavior shows large interindividual variation in temporal organization. Extreme "larks" wake up when extreme "owls" fall asleep. These chronotypes are attributed to differences in the circadian clock, and in animals, the genetic basis of similar phenotypic differences is well established. To better understand the genetic basis of temporal organization in humans, the authors developed a questionnaire to document individual sleep times, self-reported light exposure, and self-assessed chronotype, considering work and free days separately. This report summarizes the results of 500 questionnaires completed in a pilot study. Individual sleep times show large differences between work and free days, except for extreme early types. During the workweek, late chronotypes accumulate considerable sleep debt, for which they compensate on free days by lengthening their sleep by several hours. For all chronotypes, the amount of time spent outdoors in broad daylight significantly affects the timing of sleep: Increased self-reported light exposure advances sleep. The timing of self-selected sleep is multifactorial, including genetic disposition, sleep debt accumulated on workdays, and light exposure. Thus, accurate assessment

Advertisement

The essential news magazine from The Guardian.
Subscribe now ➔



World UK **Science** Cities Global development Football Tech Business Environment Obituaries

Nobel prizes

Nobel prize for medicine awarded for insights into internal biological clock

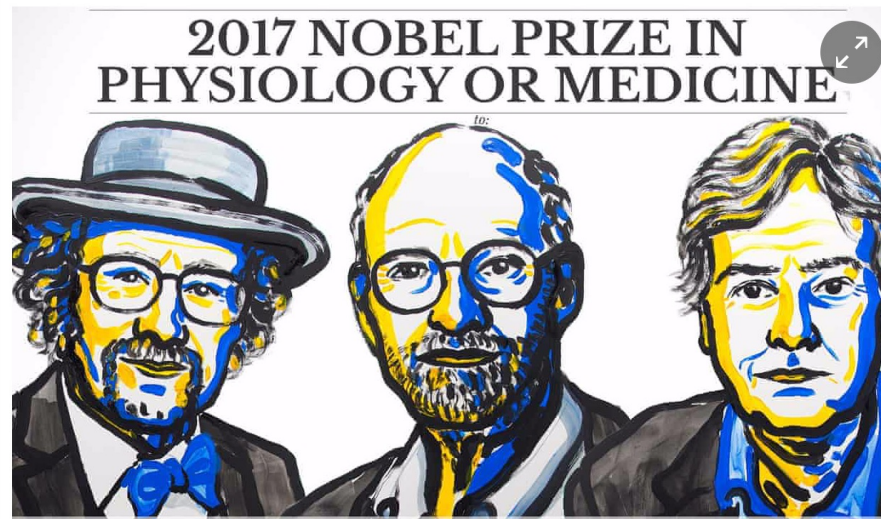
£825,000 prize shared between American scientists Jeffrey C Hall, Michael Rosbash and Michael W Young for work on the internal clock of living organisms

Nicola Davis and Ian Sample

Mon 2 Oct 2017
13.06 BST



14k 164
This article is over 1 year old



The American scientists Jeffrey C Hall, Michael Rosbash and Michael W Young, who have won the prize

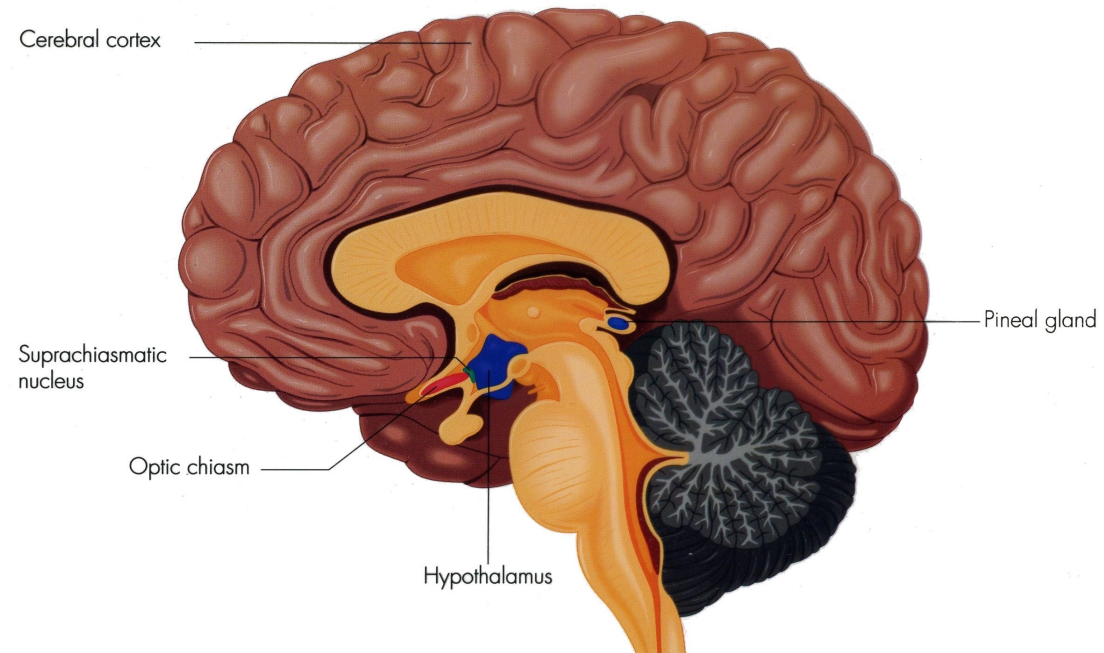
Advertisement

The essential news magazine from The Guardian.
Subscribe now ➔



Åbn #img-1 på denne side i en ny fane

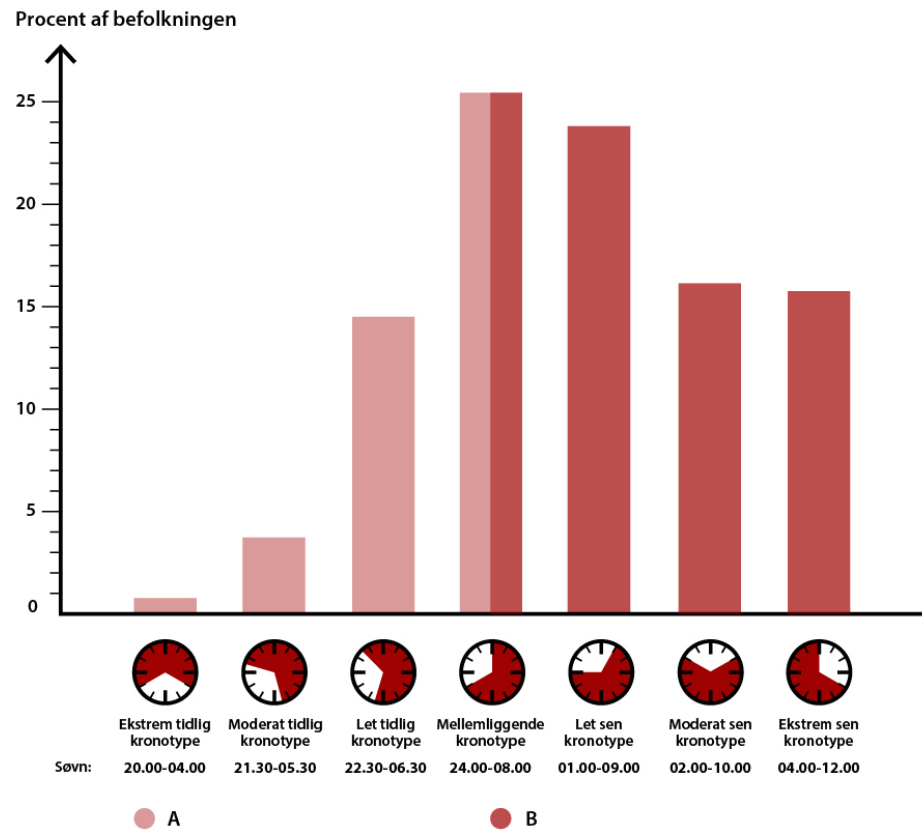
Masteruret = SCN



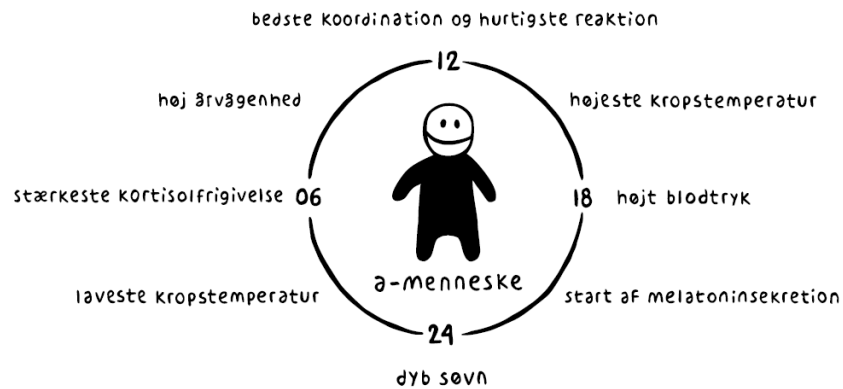
Hvad er din kronotype?



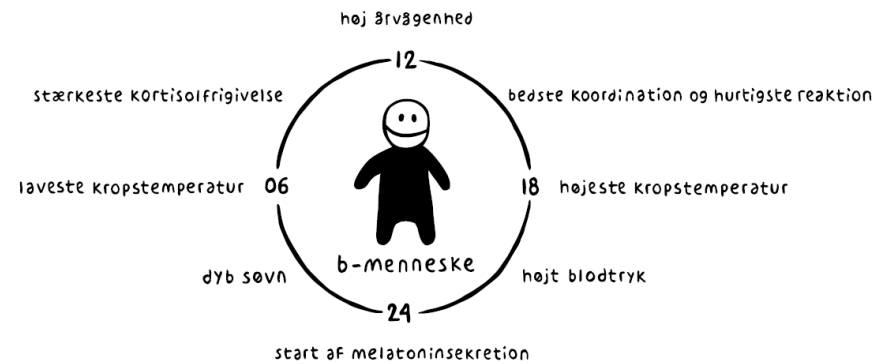
7 kronotyper



Moderat tidlig kronotype



Moderat sen kronotype

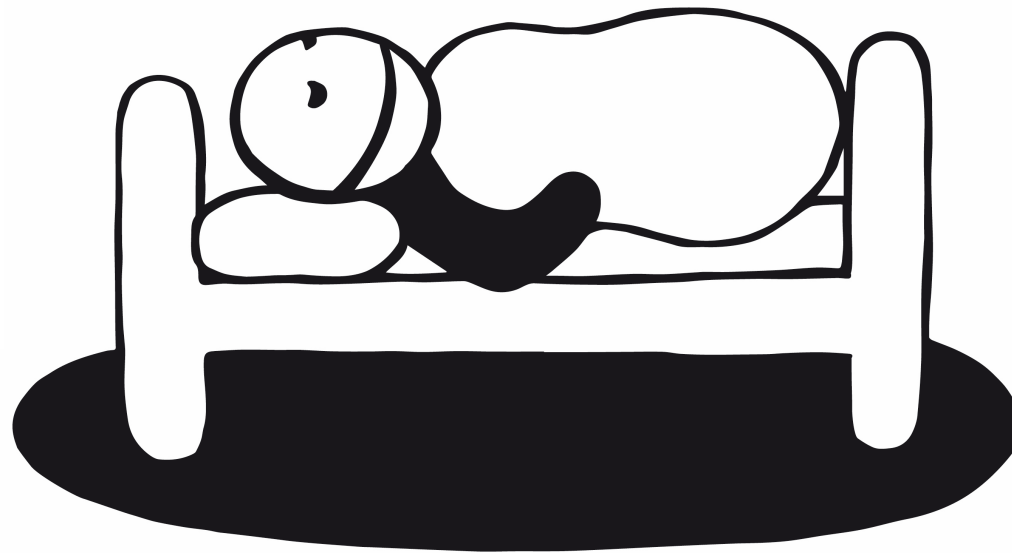


Bodyclock.health



Får du nok søvn?

80% af befolkningen bliver vækket af et vækkeur



Life Time

The New Science of the
Body Clock, and How It
Can Revolutionize Your
Sleep and Health



Russell
Foster

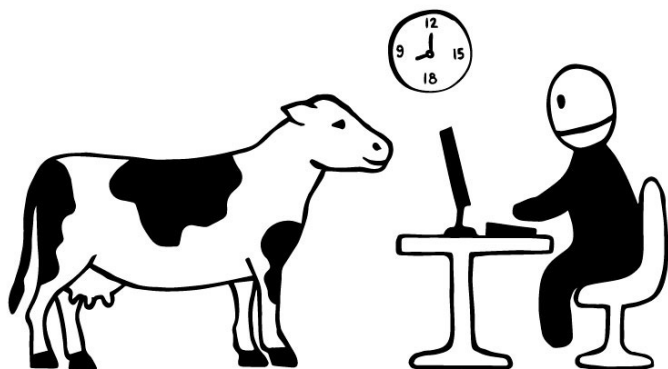
Professor of Circadian
Neuroscience,
University of Oxford

'A superlative guide
to some of the most
intriguing questions
of human existence'
Bill Bryson

"Living out of sync with your biological clock is not only disrupting our sleep, but leaving us more vulnerable to infection, cancer, obesity, type 2 diabetes, heart disease and mental illness."



Hvilke grundlæggende antagelser har du om A-mennesker og B-mennesker?



our culture is still deeply rooted in agrarian culture, but you are not a farmer anymore. you don't have to be in the office early in the morning.

©supernavigators.com

- "Morgenmenneske - At være det er tegn på høj moral. Hvis man går i seng klokken 4 om morgenen og står op klokken 8, er man doven, men hvis man lægger sig i sengen klokken 9 om aftenen og forlader den klokken 5 næste morgen, er man aktiv."

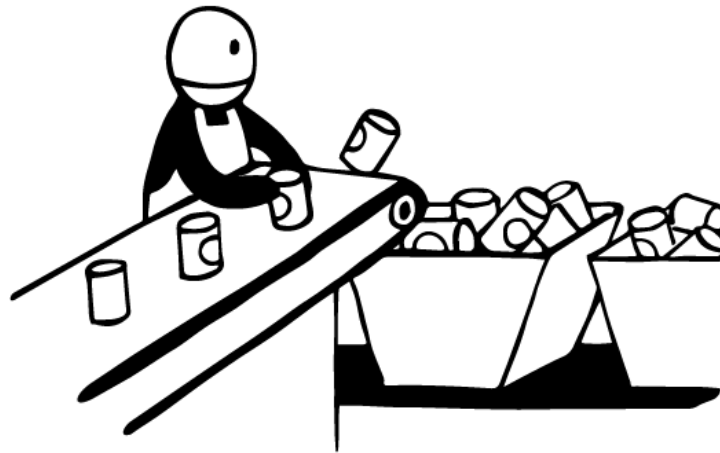
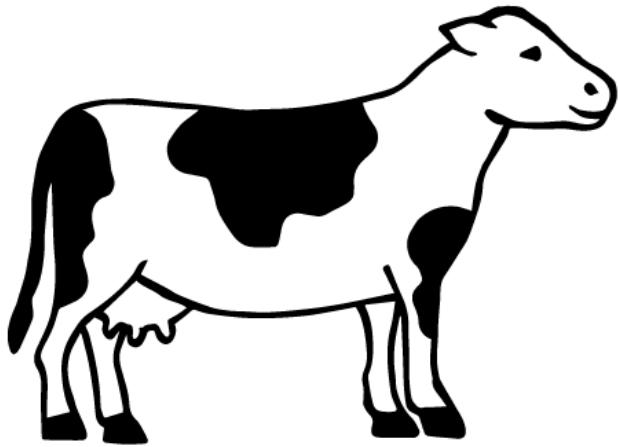
Gustave Fleubert (1850): "Ordbog over fordomme"

**Bliv bevidst om de normer, stereotyper
og overbevisninger, der præger
din tænkning om døgnrytmer.**

**At ændre de normative holdninger til
hvornår en skole- og arbejdsdag
begynder og afsluttes mhp at gavne
samfundet som helhed.**



Fra ko til kontor



Morgenstund hat Gold im Mund
The early bird catches the worm
À qui se lève matin, Dieu aide et prête la main
Chi dorme non piglia pesci
A quien madruga Dios le ayuda
早起的鳥兒有蟲吃

2015

JEG ER



B-MENNESKE

*Kampskrift for et samfund, der
understøtter alle døgnrytmer*

CAMILLA KRING

GYLDENDAL





a-menneske

OPRINDELIG FORFATTER [TN](#)

SENESTE FORFATTER [Redaktionen](#)

a-menneske, populær dansk betegnelse for mennesker, der har let ved at vågne og komme i sving tidligt om morgenen, i modsætning til b-mennesker, der foretrækker at sove længe og først føler sig oplagt noget op ad dagen.

Forskellen beror sandsynligvis overvejende på vanemæssige tilbøjeligheder til at gå tidligt eller sent i seng om aftenen, men der kan også være tale om, at a-mennesker generelt har et mindre søvnbehov, eller at de har hjernemekanismer, der lettere skifter mellem forskellige bevidsthedstilstande ([søvn-vågen](#)).

Type A-personlighed

refererer til den meget konkurrenceminded, stressede og udadtil selvsikre type, modsat personlighedstype B, der står for det afslappede, lavmælte og langsomme.

Type A-personligheder har større risiko for at udvikle [hjerter-kar-sygdomme](#).



Like 6

Copyright

Denne artikel må du ...

Kilde

Denne artikel stammer fra:
Leksikon

Historik

- Senest redigeret
26/04/2012
- Se fuld historik og sammenlign
- Antal visninger
3246 besøg

Ekspert

MKB

Tags

seng a-menneske



Se alle rejsetilbud på
travelmarket.dk

Kina
Beijing og Xi'an - rundrejse
Varighed: 10 dage
Pris fra kr. 10.990

Boozt.COM



GYLDENDAL
DEN STORE
DANSKE

Skriv søgeord

i hele Den Store Danske ▼

Forside > Krop, psyke og sundhed > Psykologi > Psykologiske termer



Log ind

b-menneske

OPRINDELIG FORFATTER [MoHa](#)

SENESTE FORFATTER [Redaktionen](#)

b-menneske, se [a-menneske](#).



Tags

[a-menneske](#) [b-menneske](#)



Like 0

Copyright

Denne artikel må du ...

Kilde

Denne artikel stammer fra:
Leksikon

Historik

● **Senest redigeret**
29/01/2009

● **Se fuld historik og sammenlign**

● **Antal visninger**
1127 besøg

Ekspert

MKB

Se alle rejsetilbud på
travelmarket.dk



Kina

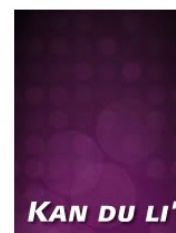
Beijing og Xi'an - rundrejse
Varighed: 10 dage

Pris fra kr. 10.990



**WHO
THE
#@&!
IS
RIOJA
JOE?**

KLIK HER!



TrygFonden

TrygFonden

Billigste plakat tryk

Over 10 millioner tryksager
2014. Alt i tryksager &
reklameartikler.



CFO Services Fra Basico

Spar tid og penge på
outsourcing af
økonomifunktionen -
Læs mere her



Søg stamtræ attest

Milliarder af genealogi
registre Find dine forfædre
med MyHeritage!



A-menneske

Dels om menneske i god (fysisk) form, dels om morgenduelig person. A-mennesker er mere værd end andre.

B-menneske

B-mennesker... hører som regel slet ikke vækkeuret. B-menneske (bruges) især om person, der er uoplagt om morgenen.

Ordbog over det danske sprog. Historisk ordbog 1700-1950.

A-menneske

Et A-menneske er en person, som står tidligt op om morgenen og går tidligt i seng – et menneske der legemligt og sjæleligt tilhører topklassen, er kernesund, har et lyst humør.

B-menneske

Et B-menneske er en person, der står sent op om morgenen og går sent i seng – en person som ikke er særlig aktiv, eller som ofte er arbejdsløs.

Becker-Christensen, Christian (red.) (2005): Politikens Nudansk ordbog med etymologi. Bind 1.

A-menneske

- Morgenmenneske
- Morgenfrisk
- Får noget ud af dagen

B-menneske

- Natteravn
- Syvsover
- Møder til direktørtid

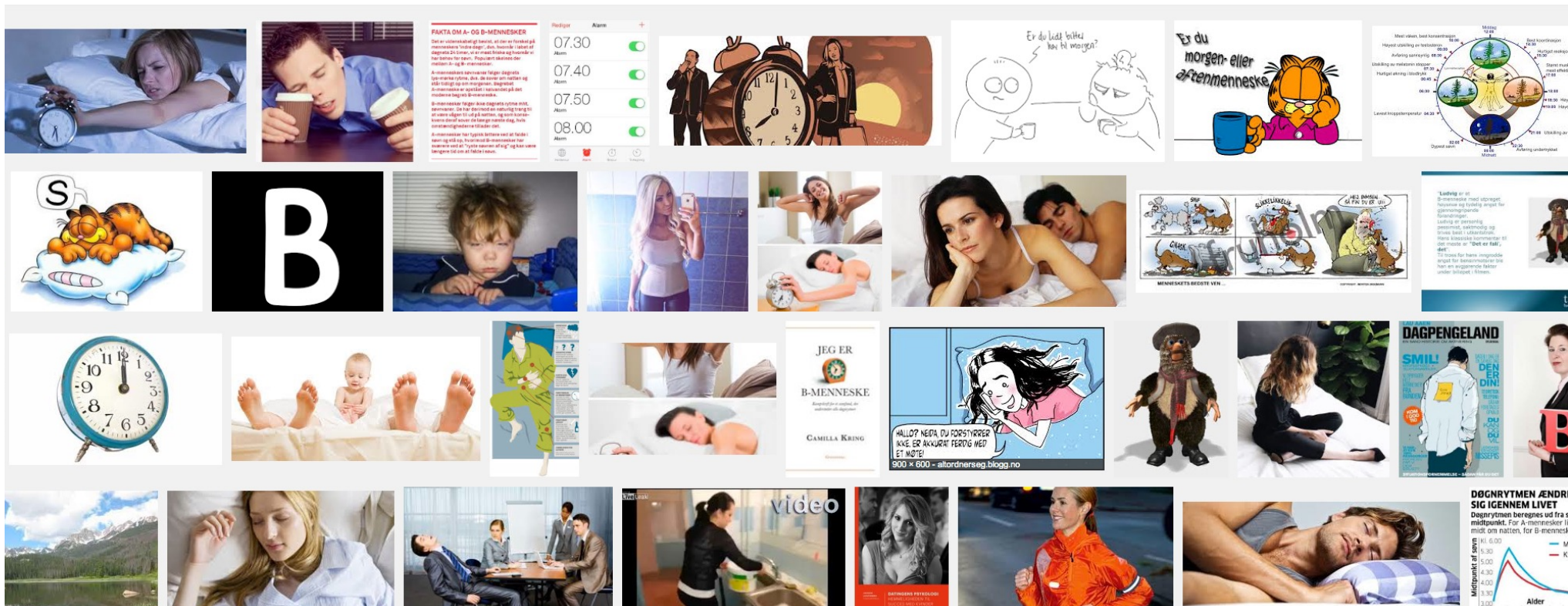
ng

Veranda Nu må vi gå til...litiken.dk Camilla Kring v...itiken.dk Life Navigation...YouTube Radio24syv | Veranda Jeg er B-mennes...XO.com Bitly URL Short... Platform Buffer – A Smar...al Media Tumi computert... kvinder Alpha Direc...lpha Akustik Content marketi...ting DK Around the worl...ndation Work Flexibilit...utton Fell

Camilla Kring b-menneske – Google-søgning

 camilla.kring@gmail.

Beskyttet sagnings





Die Schläfer

Kaum eine Arbeitswelt ist so flexibel wie die dänische.
Und doch ist sie noch nicht flexibel genug.
Das soll sich jetzt ändern – mit Camilla Kring und der „B-Gesellschaft“.

Text: Matthias Hannemann
Foto: Heji Shin

12 INTERVIEW

Hun udfordrer 8-16-rytmen

Det er tid til at genoverveje 8-16-rytmen og lade folk leve i takt med deres indre ur. Det vil forbedre folkesundheden, fortæller civilingeniør og forsker Camilla Kring

AF Nadia Meis Reich

Vi skal leve efter den dagrytme, vi er født med, ellers senere mødetider, undgå at vække vores børn og skabe mening Camilla Kring, der er civilingeniør og ph.d. i balancen mellem arbejde og privatliv. Hun er aktiv med bogen "Find din dagrytme", hvor hun advokerer for, at man i stedet for at indordne sig 8-16-rytmen bør have frihed til selv at organisere dagens timer og følge sin egen dagrytme.

"Vi skal gøre op med den tidsstruktur, der blev bestemt under industrirevolutionen og i stedet skabe nye tidsstrukturer, der understøtter mangfoldigheden i nutidens familier, arbejdsrytmer og dagrytmer," fortæller hun og uddyber:

"Den nuværende samfundsorganisering understøtter primært A-mennesket, som er morgenfisket og arbejder bedst tidligt om morgenen. Men det er ikke alle, der fungerer sådan.

Vi skal af med vores one-size-fits-all-mindset og skabe en større fleksibilitet i, hvornår vi arbejder

» Camilla Kring, civilingeniør og forsker

Mens nogle er morgenfiske, er andre aftenfiske. Vores søvnrhythme er genetisk bestemt, og vi kan ikke lave den om.

At arbejde og leve i takt med sit indre ur kan ifølge Camilla Kring give et bedre helbred, mere energi og en større produktivitet. Levet i ikke efter vores dagrytme, kan det have konsekvenser for vores helbred, fortæller hun og bekræfter videre fra 2018, som viser, at B-mennesker har 10 pct. øget risiko for at dø tidligere end A-mennesker.

Camilla Kring videregiver fem konkrete råd til at leve efter sin dagrytme:

Identificer din kronotype

"Det er vigtigt, at man designer sit liv efter sin kronotype. En kronotype karakteriserer en persons søvnrytme, og der findes i alt syv. Man kan være ekstremt, moderat eller let A-menneske, mellemiggende kronotype, let, moderat eller ekstremt B-menneske.

Synkroniser din dagrytme
"Synkroniseringen handler om at skabe kontrast mellem lys og mørke. Det sker ved at være ude i dagslyset – helst



Civilingeniør og forsker Camilla Kring mener, at vi skal genfinde vores dagrytme og indrette vores liv derefter.
Foto: Simon Fals

Er man A-menneske, vågner man meget tidligt om morgenen og bliver træt sent på eftermiddagen eller tidligt på aftenen. Man er frisk om morgenen og klar til at gå i gang med opgaver med det samme, og det er her, man løser opgaverne bedst. Er man B-menneske, går man ofte i seng efter midnat og får ikke nok søvn i hverdagen, fordi man må afbryde søvnen for at passe ind i 8-16-tidsstrukturen. Til gengæld er B-mennesket i stand til at skabe sin søvnstrøm til weekenden. B-mennesket løser bedst opgaver senere på dagen.

For frokosttid – og så sove meget. Alle mennesker er født med et indre ur i hjernen, der styrer, hvornår man sover, og hvornår man er vågen. Formålet med vores indre ur er at synkronisere os til jordens rotation omkring solen, som er ca. 24 timer. Morgenlyset er med til at synkronisere vores biologiske ur til denne rotation omkring solen. Jo større kontrast, der kan skabe mellem lys og mørke, desto bedre er det for din sove-vågen-rytme."

Find din arbejdsrytme

"80 pct. af en virksomheds værdier er i dag immaterielle værdier, hvilket vil sige at det hovedsageligt er mennesker, der skaber værdien. Det handler derfor om at finde ud af, hvornår på dagen man har mest energi og lægge sit

BLÅ BOG Camilla Kring

Alder
43 år og bor på Vesterbro med sin kone, Joan, og sine to børn, Christian og Eva.

Uddannelse
Er uddannet civilingeniør i teknisk fysik og ledelse fra DTU og ph.d. i balancen mellem arbejde og privatliv.

Karriere
Fortæller til fem bøger, indeholder af kropsaktivitetssundheden Super Navigators og førende international forsker i anvendt kronobiologi.

arbejde på det tidspunkt. Vi skal af med vores one-size-fits-all-mindset og skabe en større fleksibilitet i, hvornår vi arbejder. Arbejder man i takt med sin dagrytme, opnår man en bedre produktivitet, og arbejdsdager får mere af af sine medarbejdere."

Find din familierytme

"Vi er gået fra én familiekonstellation til mange flere inden for de sidste 50 år, hvilket betyder, at vi har mange forskellige familierytmer i dag. Vi har f.eks. 250.000 delbørn i Danmark, og det betyder, at nogle forældre er alene om at hejste og bringe. I de uger, hvor de har deres børn, vil de måske gerne møde senere og gå hjem tidligere og så give den gas på jobbet, når de ikke har børnene. Jeg mener, at vi skal have et mere fleksibelt arbejdsliv, der kan passe til alle familierytmer.

For at finde din familierytme bør du kortlægge dagrytterne i din familie og finde ud af, hvordan I kan understøtte hinandens rytmer. Er du f.eks. B-menneske og din partner A-menneske, kan I med fordel gå på date midt på dagen i stedet for om aftenen. Kortlægge familierytmer, du er en del af, og undersøg, om de er hæmmende eller understøttende for din A- eller B-rytme."

Anbefalede fremtidstyper

"Vi bør ikke afbryde vores søvns søvn. Når vi vågner dem, betyder det, at de ikke får nok søvn, og mangende søvn har mange negative konsekvenser for deres helbred, indlæring og præstationsevne. Vi bør skabe mødetider på skolen og arbejdspladser en-to-ti timer, da mere end halvdelen af befolkningen er sene kronotyper. Vi bør indføre fleksibel organisering af arbejdsdagen og tillade, at folk arbejder, når de har mest energi. Endelig bør vi lade folk leve i takt med deres indre ur."

FIND DIN SOVNTYPE

DER findes syv forskellige kronotyper, men man taler ofte om A- og B-mennesket.

25 PCT. af befolkningen er mellemiggende kronotype.

83 PCT. afbyrder søvnen for at tilpasse sig nogle af de samfundsmæssige tidsstrukturer.

**Hvornår blev magten
over tiden taget fra
mennesket?**





**Hører du ei
klokken?
Ding
Dang
Dong**



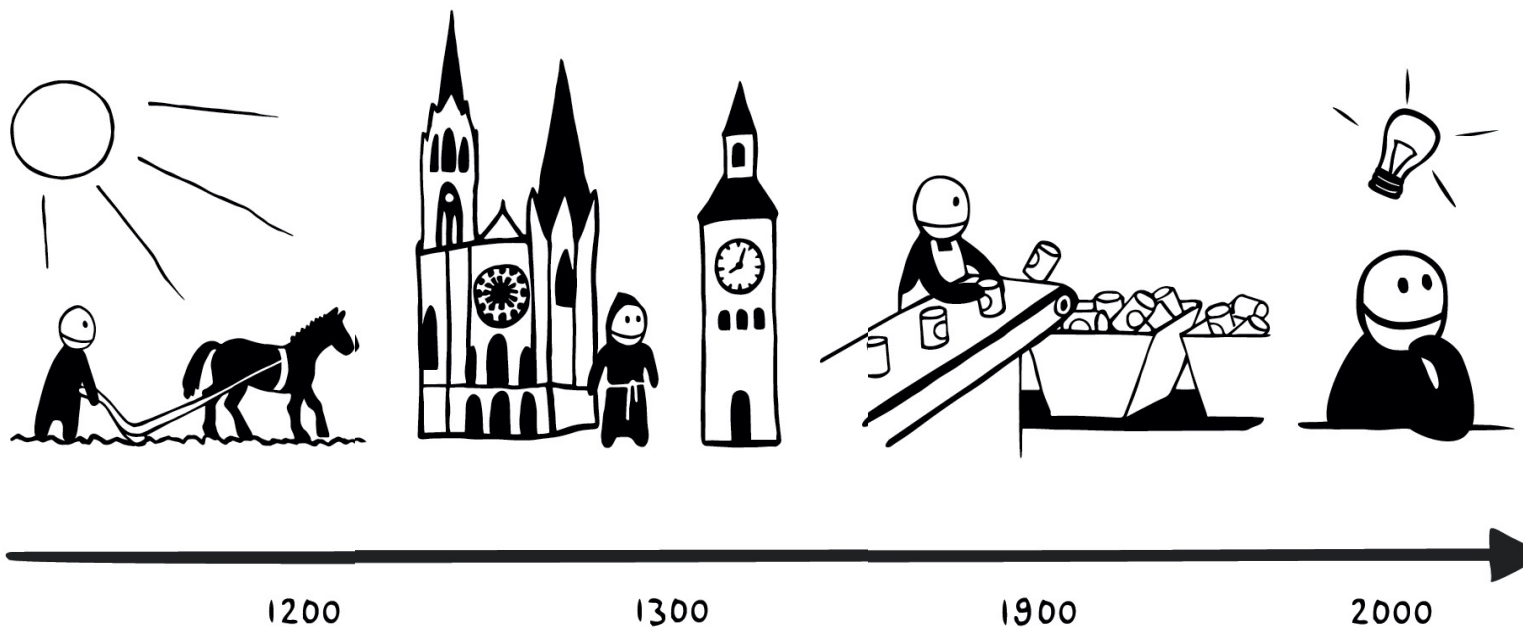
Køln, 1374-1398

"In one generation, people in Køln went from never quite knowing what time it was, to a clock dictating, when they were supposed to work, how much time they could spend on eating lunch, and when they were supposed to go home every evening. The clock time won over the natural time."

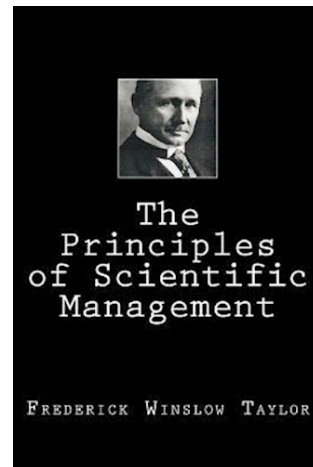
(Honoré, 2006)

Magten over tiden

naturens rytme bedetid, arbejdstid, spisetid klokketidens disciple



From farm to factory



1200

1300

1900

2000



Mennesket tilpasser sig det industrielle tidssystem



Tid brugt på at samle en Ford T:

1913: 12,5 timer

1914: 93 minutter

Pris:

1909: USD 950

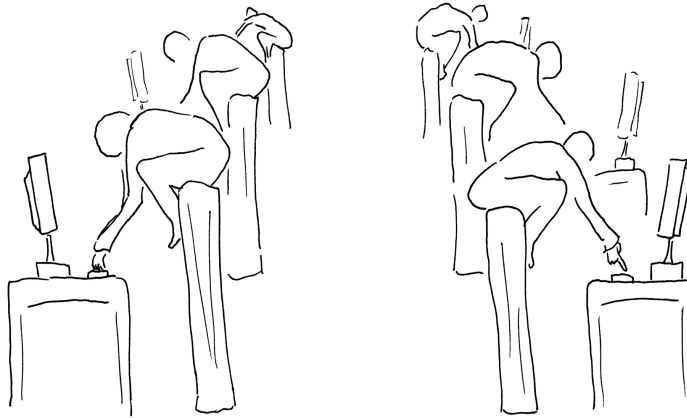
1916: USD 360

1919

8 timers arbejde - 8 timers fritid - 8 timers søvn



Industriel arbejdskultur



OL i pælesidning



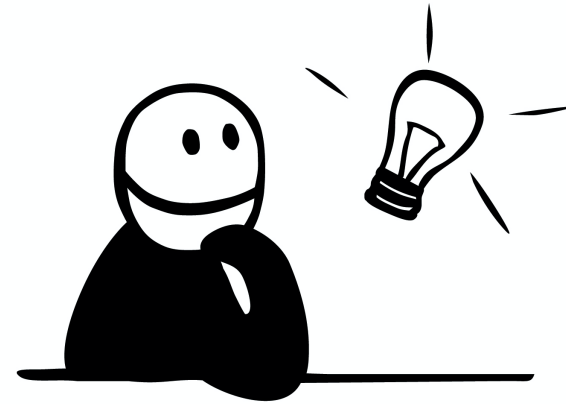
Hamsterhjul

© super navigators aps



Har du en god halv fridag?

From factory to frontal lobes



1200

1300

1900

2000

Landbrug

Du skal lære at stå tidligt op og gå på arbejde.

Industrisamfund

Det gode menneske møder til tiden.

Tidsdisciplin. 5-2. 8-8-8.

Lighed i familie- og arbejdsform.

Sammenlignelighedskultur.

One size fits all.

Mennesket tilpasser sig strukturen

Vidensamfund

Det gode menneske kender sig selv og lever i takt med dets indre ur.

Nye rytmer. Synkronisering af rytmer.

Diversitet i familie- og arbejdsformer.

Inkluderende arbejdskultur.

One size fits one.

Tilpasning af tidsrytmer og –strukturer til mennesker.

1200

1300

1900

2000



Fortidens tidsarkitektur

Kirkeklokker
Fabriksklokker
Skoleklokker

Internalisering af det samfundsmæssige klokkespil.

Fremtidens tidsarkitektur

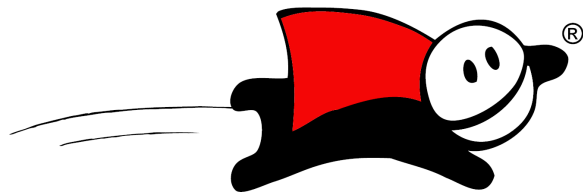
At give mennesket mulighed for at lytte til sit indre ur og finde dets grundrytme og holde fast i den.

At skabe harmoni mellem menneskets indre ure og samfundets sociale ure i uddannelses-systemet og på arbejdsmarkedet.

Det vil resultere i bedre helbred/sundhed, højere livskvalitet og øget produktivitet.



bæredygtig arbejdskultur
og bedre work-life balance



5. SUPERNAVIGATØR

at leve er at navigere



1. OVERBLIK

Kontrol over tid



2. FOKUS

sæt kursen



3. RYTME

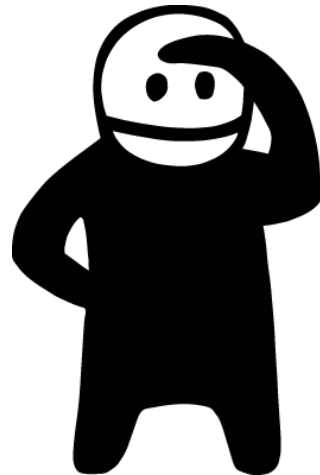
følg din biologiske rytme



4. RO

vælg de rette rum

1. TIDSVOGTER



få overblik over tid. foretag en tidsregistrering af ugens 168 timer. hvad bruger du tiden på, og er der noget som du vil ændre? mennesker der har kontrol over tiden er mere afslappede, kreative og produktive

168

kl.	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Fra kollektive til individuelle grænsestrategier mellem arbejdsliv og privatliv

168

time	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday	sunday
00-01							
01-02							
02-03			sleep				
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

I industrisamfundet var der kollektive grænser mellem arbejdsliv og privatliv. Eksempelvis arbejdede man fra kl. 8-16 på kontoret fra mandag til fredag.

168

time	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday	sunday
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

I dag kan flere arbejde hvor som helst og når som helst. Hvad er dine personlige grænsestrategier?

Separator

Tid: Tid til arbejde, tid til børn, tid til sport...

Sted: Et sted til at arbejde, et sted til familieliv, et sted til træning...

Relationer: Kolleger, venner og familie ses separat. Du ønsker ikke, at kolleger besøger dig privat eller at familien besøger dig på kontoret.

Integrator

Tid: Du vil dø i et 8-16 arbejde. Du adskiller ikke arbejdstid og fritid.

Sted: Du kan arbejde hvor som helst.

Relationer: Du blander dine relationer. Måske inviterer du kunder og kolleger til middag sammen med din familie og dine venner.

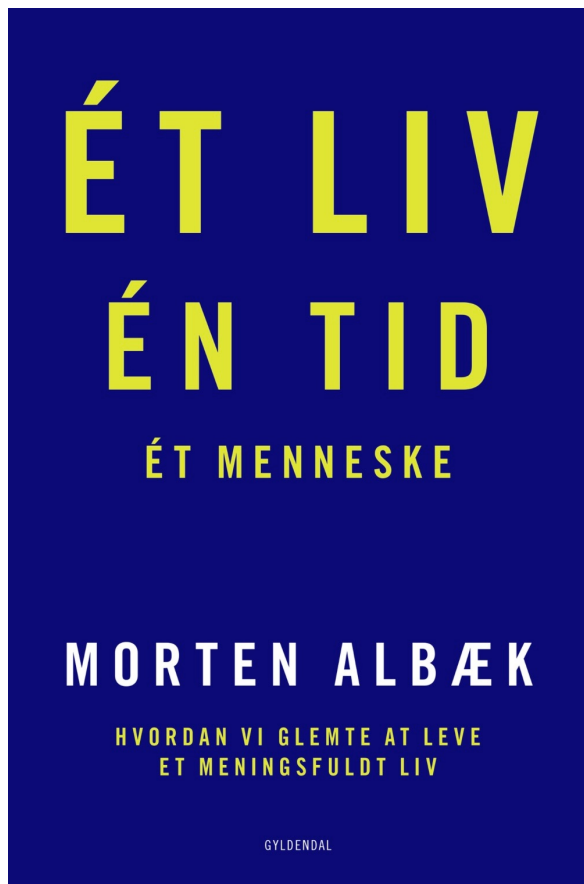
Vivi Bach (2021): Grænsen er nået, eller er den? Tidsskriftet Erhvervspsykologi, nr. 1, 2021

Vivi Bach (2022): Sæt grænsen for det grænseløse arbejdsliv. Tidsskriftet Erhvervspsykologi, nr. 4, 2022



Integratorer og separatorer

- konflikter og misforståelser



☰ ⌚ **BØRSEN** ↗ 👤

Direktør ansætter kun folk, han vil bruge tid med efter arbejde

Kim Baden-Kristensen gik fra ledelsesposter i Vestas og Boston Consulting Group, hvor han bestemte, hvor skabet skulle stå. I dag starter han hvert ledelsesmøde med at meditere, og så ansætter han udelukkende medarbejdere, han vil hænge ud med i sin fritid



Anne Sophia Hermansens indlæg    441 

Og afledt heraf: Vil denne direktør mon blive glad for at få at vide af en medarbejder, at vedkommende bare gerne vil have lov at passe sit arbejde og ikke gider hænge ud med ham bagefter? Personligt foretrækker jeg at meditere i min fritid og ikke i arbejdstiden, og jeg bryder mig heller ikke om, at arbejdslivet invasivt trænger ind i mit privatliv.



Direktør ansætter kun folk, han vil bruge tid med efter arbejde

borsen.dk • 1 min. læsetid

Separatorer og integratorer

- konflikter og misforståelser

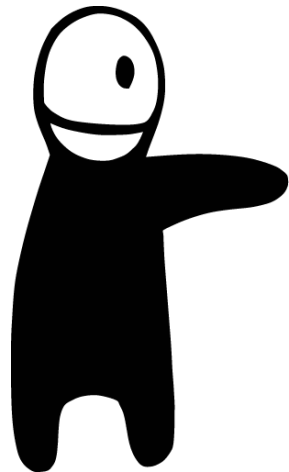
1. Identificér dine separator/integrator præferencer.
2. Del dine præferencer med din leder og team.

Eksempler:

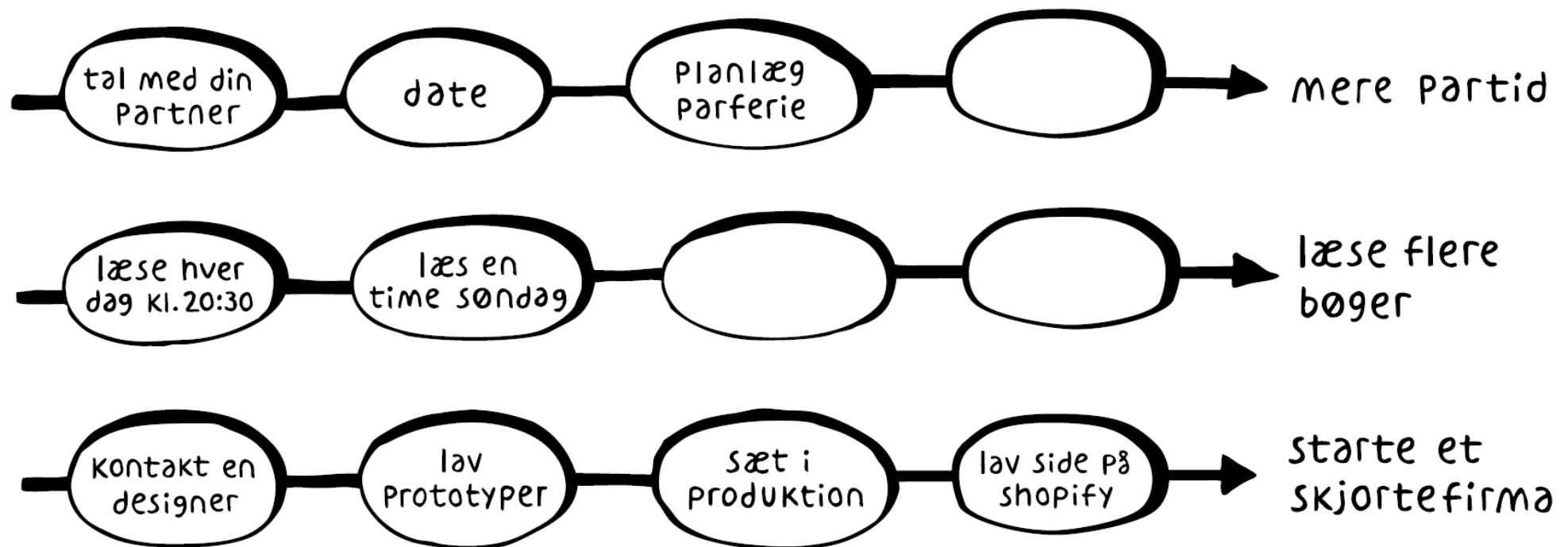
Separerende leder møder integrerende medarbejder med: "Du må ikke sende e-mails efter kl. 18.00."

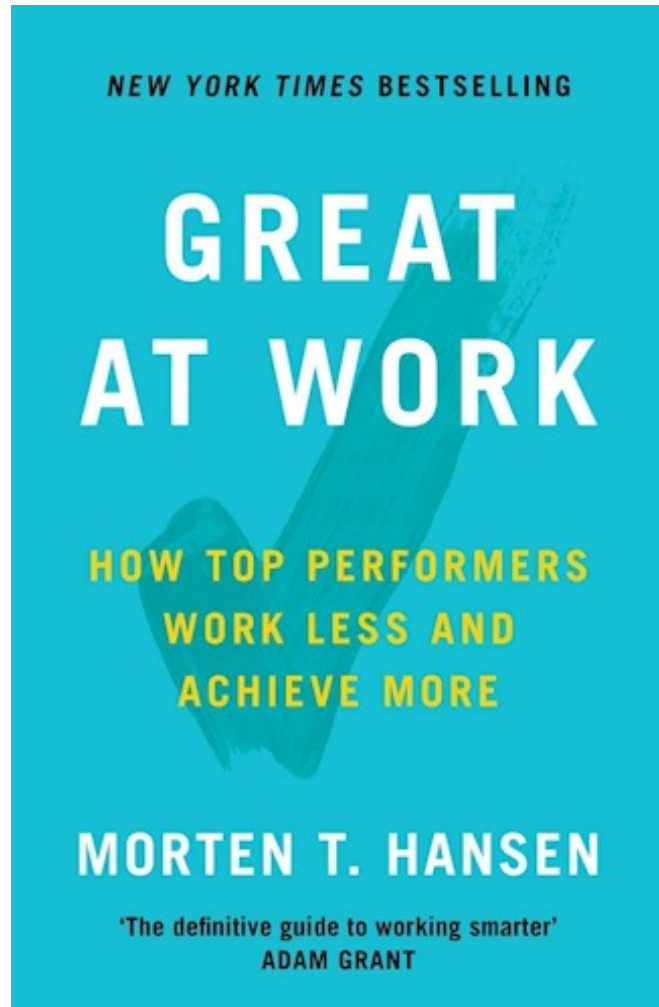
Integrerende medarbejder, der gerne vil have arbejdet til at flyde ind i aftenen, bliver mødt med en kommentar fra en separerende medarbejder: "Du skal lære at holde fri".

2. PILOT



Opstil mål. sæt kursen for andre
gør det for dig. piloten hjælper
dig med at blive bevidst om
dine mål. mennesker med
nedskrevne mål når mere



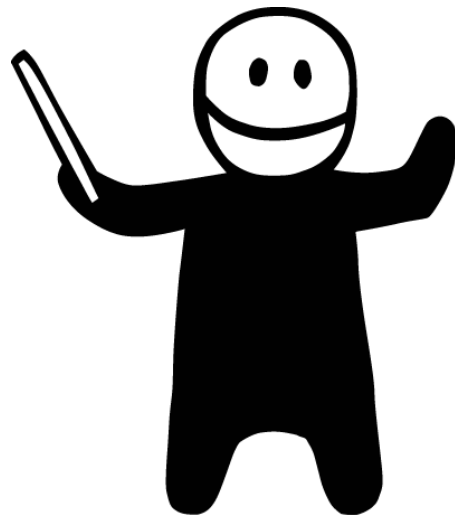


Do less – then obsess

“Top performers did less and more:
Less volume of activities,
more concentrated effort”.

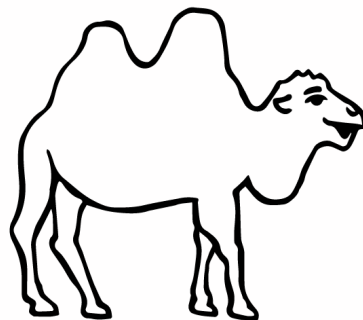
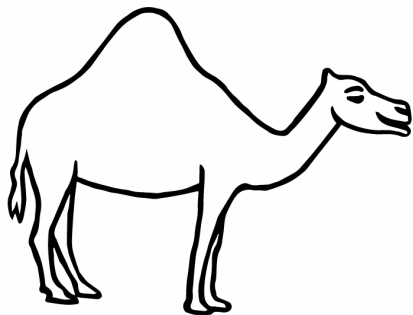


3. DIRIGENT



På hvilke tidspunkter af døgnet har du mest energi? tegn dit energiniveau og få overblik over, hvornår du er mest produktiv. brug denne viden til at placere de mest komplicerede opgaver på tidspunkter, hvor du peaker

Hvornår toppræsterer du?



Lev i takt med dit indre ur

- Test din kronotype: <https://chronotype-self-test.info>
Gentest <https://www.bodyclock.health/>
- Få dagslys inden kl. 12.
- Download gratis lux app (Lightmeter) og mål, hvor mange lux der er i forskellige rum.

1	Stearinlys ved en meters afstand
300-400	Indendørsbelysning hjemme og på kontoret
3000	Tidlig morgen belysning udenfor
3000	I nærheden af et vindue
10.000	Udendørs på en overskyet dag
100.000	Udendørs på en solskinsdag

A RBEJDSDESIGN

- Performance: Morgen og formiddag
- Giv A-mennesker A-arbejdstider

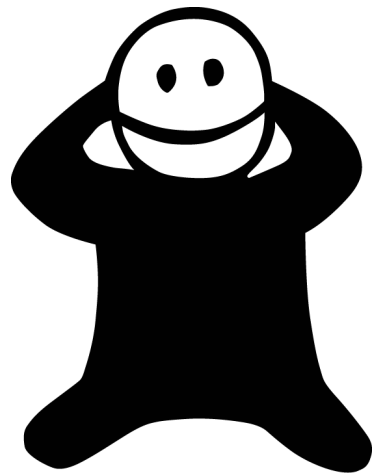


AR **B** EJDSDSIGN

- Performance: Eftermiddag og aften
- Giv B-mennesker B-arbejdstider og lad dem møde efter kl. 10.



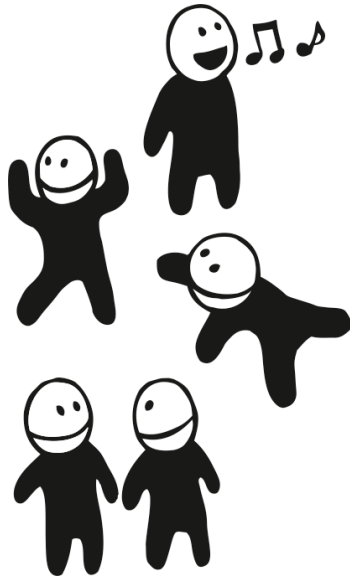
4. ÆSTETIKER



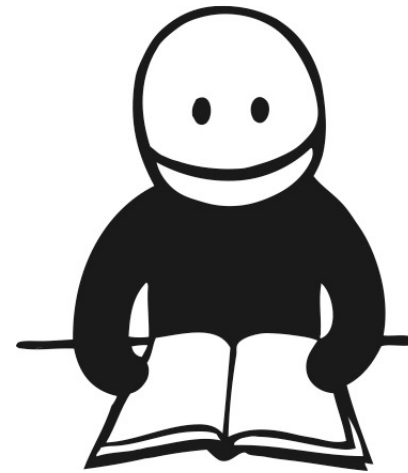
vælg de rette rum. tag billeder af rum, der giver dig inspiration, og rum, der giver dig ro. bliv bevidst om hvordan omgivelserne påvirker dig. det tager 20 minutter at komme tilbage til udgangspunktet hver gang du forstyrres



Æstetikerer vælger de rette rum til den rette aktivitet



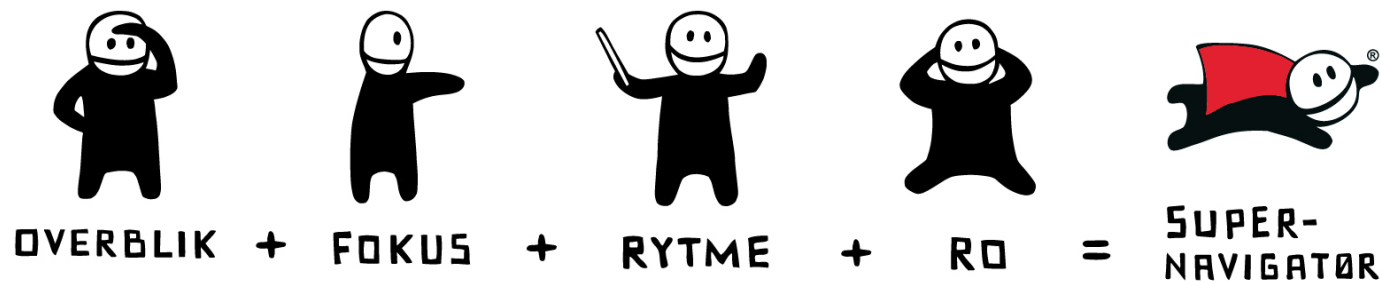
Rum for inspiration



Rum for ro



Hvilket værktøj vil give dig mest at arbejde videre med henholdsvis for dig selv og i din organisation?



Key takeaways



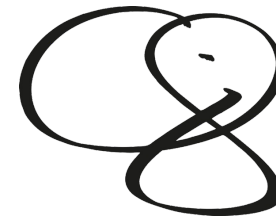
LIFE NAVIGATION

- One size fits one.
- Fleksibel, inkluderende og bæredygtig kultur.
- Magten over tiden: Kontrol og autonomi over tid.
- Er du separator eller integrator? Kortlæg dine præferencer og diskutér med din leder/kolleger.
- Kend din kronotype.



Hvordan skaber vi en inkluderende,
fleksible og bæredygtig arbejdskultur, der
understøtter vores forskelligheder?





<https://www.camillakring.com/>



<https://www.linkedin.com/in/camillakring/>