

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

Andas!

3-punkts listan. Känns hanterbart!

3 punktslistan

Mindre multitasking och mer fokus!

Singel-tasking

Inte multitaska

3-punktslistan

Undvika multitasking

FOkusera och bocka av tre saker, enbart!

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

3 - punkts listan

3-punkts listan

3 punktlistan

Planera in Chilla

Fokusera på en sak i taget

Nöjd dig med tre avklarade uppgifter per dag!

3-punkt listan

En kort att-göra-lista! Jättebra

Gör en sak i taget och glöm inte pauser

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

3 punktslistan

20 min - 5 min - 20 min

Ta korta pauser var tjugonde minut
Skriva upp tre saker per dag

3-punktslistan!

Enbart 3 punkter på to do list

Planera in med 3 punktslista och planera in återhämtning

Skillnaden i känsla av att göra en sak åt gången jämfört med multitaska.

Väldigt bra tips!

"Multitask" övningen 🏠

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

Fler pauser och bli bättre på att chilla

Det magnifika i det enkla!

Tydligare planering

Att 3 "viktiga" saker listas om dagen och genomförs.

3-punktslistan

Det viktigaste jag tar med mig är tre punktslistan,

Bekräftelse på att jag är på rätt spår!

Använda Pomodorometoden

Priolista med tre punkter+ bli bättre på att fokusera

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

Det har ett stort värde att träna på lunchen! Arbeta med 3 punktslistor

Komma tillbaka till att göra 3 punktlistan varje dag.

3 punkts listan

Påminnelsen om att det inte är bra att multitaska. ska jobba med att fokusera

Pomodometoden

Att det tar dubbelt så lång tid att utföra uppgifter om jag multitaskar jämfört med singeltasking.3punktslistan!

3-punktslistan

Planera 3 Max , fokusera inte multitaskaAndas

3 punklistan

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

Att bryta ner bruttolistan till 3 saker att göra varje dag (plus 2 bonusuppgifter)

Kortare lista

Sluta multitaska!

Jobba mer och bättre med återhämtning.

Singeltasking är grejen!

Kortare att göra lista
Stänga av annat än fokus grejen
Andas djupt

Singel tasking

även om man vet detta och ibland tagit tag i att jobba på detta sätt helt eller delvis så är det så lätt att trilla tillbaka i gamla vanor, ska skriva upp detta och lägga som en reminder att läsa måndag morgon :)

Viktig reminder om att INTE multitaska

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

Focusera är mer tid effektivt.

bättre koll på hur hjärnan fungerar, pomodormetoden

Vikten av att faktiskt göra små återhämtningsövningar över dagen. Det är lätt att skippa...

3-punktslistan

Skönt, får bekräftat att jag jobbar ungefär rätt. Har redan min lilla lista, brukar ta gym pauser eller liknande, men svårare hemifrån....

Mindre multitasking

hur stor skillnad de faktiskt är med multitasking och inte multitasking

Strunta i alla chattar som plingar när jag ska åstadkomma något

Bra med lista, kul att testa multitasking.

Vad tar du med dig från dagens frukostföreläsning - Jobba hjärnsmart?

En sak i taget