

## Semestertips 6: Tre tips för en mer avkopplad arbetsplats

Kanske tillhör du en av dem som i dagarna återvänder från en härlig semester till ditt arbete. Förhoppningsvis känner du att du har tur som har ett jobb och haft möjlighet att vara ledig i sommar, men kanske känner du också stress över att komma tillbaka till en miljö som är hektisk och ineffektiv.



Otydliga krav och en ny slags arbetsmiljö med kontoret ständigt tillgängligt i fickan kan bidra till en sådan känsla.

Här kommer några tips till dig som vill skapa en bättre arbetsmiljö, men ändå vara effektiv.

1. **Tydlighet.** Kräv att chefen tydliggör vad som förväntas av dig vad gäller närbarhet. Många anställda mailar på kvällar och helger trots att det inte finns någon förväntan på dem att göra det. Det är en kultur som bara uppstått, utan att någon egentligen vill ha det så. Det är heller inte effektivt. Vårt behov av vila är större än vår respekt för det. Studier visar att begränsa arbetet till avgränsade tider gör oss effektivare, gladare och mer engagerade. Dessutom får vi bättre relationer hemma.
2. **Bättre möten.** Inför telefonfria möten. Att sitta och smygmaila under bordet gör dig inte effektiv, då det inte är möjligt att fokusera på två saker samtidigt. Kvaliteten på maillet alternativt ditt bidragande på mötet blir lidande. Därtill är det ohövligt. Någon lanserade ordet multi-taskigt. Stäng av telefonen på mötet och få bättre relationer på jobbet.
3. **Schemalägg.** Några stunder varje dag ska telefon och mejl vara bannlysta. Dessa stunder ägnas åt sådant som kräver fokus och flow, exempelvis kreativt skapande. Telefonen ska då vara avstängd och mailen nedkopplad för att du inte ska bli störd av notifikationer.

\* \* \*

[Här hittar du fler tips för en avkopplad semester](#)

Tipsen är fria för publicering, mot angivande av källa: **Micke Darmell, föreläsare och författare till boken Uppkopplad eller avkopplad – om konsten att verka i en uppkopplad värld.**

Vill du intervjua Micke Darmell, kontakta [Malin.Irevang@gr8meetings.se](mailto:Malin.Irevang@gr8meetings.se)

Foto: CC0-licens, [ladda ner bilden här](#)