

BIRGIT RITTER
EXECUTIVE MINDSET COACH

UNDGÅ DEN DÅRLIGE SAMVITTIGHED I FERIEN



FÅ MEST MULIGT UD AF DIN FERIE

REJSE - RESTITUTION - REFLEKSION

Ugerne før ferien er ofte ekstremt hektiske og mange har følelsen af aldrig helt at blive klar til ferie.

Sommerferien betyder for mange rejse og restitution.

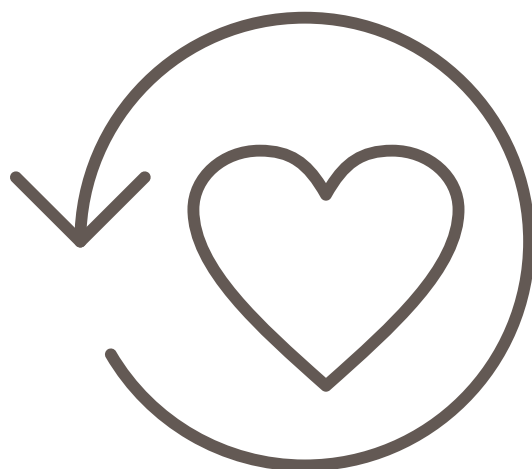
En mulighed for at geare ned fra en hektisk hverdag.

Hvis ikke du har forberedt dig på sommerferien, risikerer du desværre at spille kostbar ferie på afslutning og omstilling.

Gør dig selv den tjeneste, at blive klar FØR ferien.

Denne håndbog hjælper dig, så du kan bruge din ferie på at:

Restituere – og Reflektere.



HVORNÅR HOLDT DU SIDST FERIE FRA ARBEJDET ? HVOR DU GIK OFFLINE OG HOLDT HELT FRI?

Ikke en ferie hvor du lige tog den bærbare frem, når familien gik i poolen. Eller "diskret" tjekkede mails mens I stod i kø i Tivoli. Er det et stykke tid siden? Det tænkte jeg nok. Det er en god ide at holde en rigtig ferie. Du trænger helt sikkert til ferie – både fysisk og mentalt.

En af de åbenlyse fordele er selvfølgelig, at det er afstressende, mens du holder ferie. En undersøgelse blandt 887 advokater viser desuden, at en ferie gør, at du har mere overskud adskillige uger efter ferien.

Fordelene stopper ikke der.

Når du har holdt en rigtig ferie, viser undersøgelser, at du er langt mere motiveret og produktiv, når du kommer tilbage.

På trods af de åbenlyse fordele, så er der rigtig mange af os, som er virkelig dårlige til at få holdt rigtig ferie.



DÅRLIG SAMVITTIGHED I FERIE

Rationelt er du jo slet ikke i tvivl om, at ferie er sundt og at du helt sikkert trænger til det.

Hvidvin og en kande Dark and stormy på terrassen. Det giver super god mening.

Men på det følelsesmæssige og mentale niveau er virkeligheden en helt anden.

Ferien ser desværre ofte sådan ud for mange mennesker:

Uge 1: Vi kan lige bruge den første uge til at få lukket hængepartierne.

Så er der ryddet op og vi kan holde sommerferie.

Uge 2: Vi har fokus på, at NU laver vi aktiviteter med familien. Vi SKAL hygge os.

Aktivitetsniveauet er højt.

Børnene skal opleve en masse.

I baghovedet lurder imidlertid den dårlige samvittighed.

Går jeg glip af vigtig information?

Kan kollegerne/medarbejderne nu løse opgaverne, når du ikke er der?

Bliver de andre for pressede over de mange arbejdsopgaver?



Uge 3: Kun en uge tilbage før jeg starter igen.

Jeg må hellere lige tjekke mailen og se om der er nogen hasteopgaver, så er jeg da på forkant....

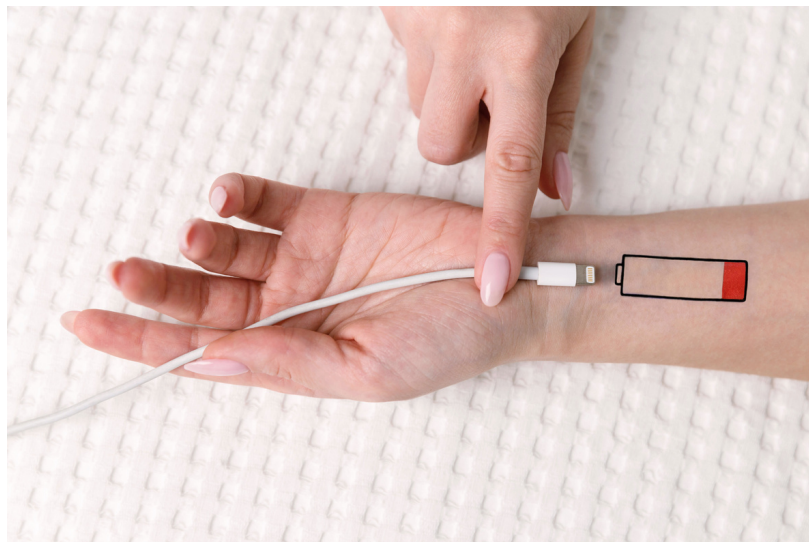
Hvordan ser kalenderen ud - er der møder jeg lige skal forberede mig til.

Du kan godt selv se det - ikke?

Du har egentlig holdt 3 ugers ferie....

Du har muligvis været fysisk væk fra arbejdet, men hvor meget har du reelt set slappet af.

Er dine batterier ladet helt op?



SÅDAN SLIPPER DU AF MED DIN DÅRLIGE SAMVITTIGHED OG FAKTISK NYDER DIN FERIE

Hvis du er glad for dit arbejde, er det helt naturligt at du har lidt dårlig samvittighed i forbindelse med dit arbejde.

Det er ofte et tegn på at dit arbejder faktisk betyder noget for dig og at du gerne vil gøre det godt.

Du har imidlertid brug for ferie og det kan du få ved at benytte dig at nogle få og enkle virkemidler.

3 vigtige tips til den bedste stress- og samvittighedsfrie ferie

1. Planlægning
2. Den perfekte autoreply
3. Afstem forventninger

PLANLÆGNING OG OVERBLIK

Sørg for at have ryddet dit skrivebord, både fysisk, online og mentalt.

Det kræver forberedelse og planlægning.

Denne liste vil give dig det overblik du har brug for:

- 1. Lav en liste over alle de ting du skal have håndteret, inden du kan holde fri*
- 2. Streg de opgaver ud, som faktisk er ligegyldige*
- 3. Skriv stort U ud for de opgaver, der man udsættes til efter ferien*
- 4. Er der nogle opgaver, der kan uddelegeres?*
- 5. Skriv ned hvor lang tid, de resterende opgaver tager*
- 6. Løs de opgaver, der tager 10-15 minutter.*
- 7. Prioriter de resterende opgaver – hvad er vigtigst*
- 8. Planlæg og afsæt den nødvendige tid til de sidste opgaver. Ikke flere møder, da du ikke kan nå at påtage dig nye opgaver før efter ferien*



BRUG DEN PERFEKTE AUTOREPLY

Takket være smartphones og vores dårlige vaner med næsten altid at have telefonen ved hånden, er det svært ikke lige at tjekke mailen. Det kan jo være noget vigtigt er dukket op og børnene hygger sig jo....

Arbejdsmailen kalder insisterende på os som en forførende sirene. Mange er utilsigtet blevet arbejds- og mail junkier, der lige skal have et sidste fix.

Den perfekte autoreply, kan imidlertid give dig den tiltrængte fred fra mailen.

Det gode ved en autoreply er, at folk ikke forventer, at du svarer tilbage før om nogle uger.

I din autoreply skal du huske følgende:

- 1. Forventningsafstemning (Tjekker du mails løbende, eller er du helt off the grid?)*
- 2. Den dato, hvor folk kan forvente at få et svar (og det behøver jo ikke være præcis den dato du er tilbage)*
- 3. Hvem man kan tage kontakt til, mens du er på ferie*

Husk at gøre det personligt så afsenderen føler sig set sig og gerne venter på, at du er tilbage.

Med en god autoreply, er der større sandsynlighed for, at du kan holde dig væk fra mailen.

KOMMUNIKER DINE FORVENTNINGER

Forventninger er noget af det vigtigste når det kommer til ferie - både arbejdsmæssigt og privat.

Fortæl chefen, dine kolleger og medarbejdere om du vil tjekke mails og evt. hvor ofte.

Kan man komme i kontakt med dig i nødstilfælde og hvad er et nødstilfælde?

Den sidste dag inden ferien kan du sende en mail til de relevante mennesker hvor du lige opsummerer forventningsafstemningen. Kommuniker tydeligt til dine medarbejdere, hvem der har ansvaret for hvad i ferien

Du kan evt. også give en status på opgaver, der ikke er lukket, så de tilbageværende kan løfte opgaven derfra.

Vær en rollemodel for dine medarbejdere og HOLD FERIE!

FAMILIEFORVENTNINGER

Virkelig ofte kan vi næsten få præstationsangst, når vi tænker på alt det vi SKAL nå i ferien. Steder vi skal besøge og ting vi skal opleve. Start med at spørge dig selv HVEM der har de forventninger! Dine børn vil være lykkelige hvis du giver dem nærværende tid. Det vil ALTID trumfe selv de vildeste udlandsrejser.

Afstem forventninger inden ferien.

Hvad forventer de?

Og hvad har du brug for?

HJÆLPEN GÅR BEGGE VEJE

Dine kolleger eller medarbejdere skal måske løbe lidt stærkere, når du er på ferie.

For at undgå den dårlige samvittighed, mens du er væk, så husk at hjælpen går begge veje.

Før de går på ferie, så spørg, om der er noget du kan hjælpe dem med, mens de er væk.

Når de er væk, så lad være med at sende en masse mails eller lægge opgaver på deres bord.

Gør hvad du kan, for at de kan starte stille og roligt.

Udover at det er rart for dine kolleger, betyder det også at du har væsentlig mindre dårlig samvittighed, når du selv er afsted.



DU HAR FORTJENT AT HOLDE FERIE SÅ HUSK AT NYDE DEN!

Der er ikke noget at sige til at vi får dårlig samvittighed når vi holder ferie.

Folk sætter nærmest en ære i at have travlt og vores pakkede kalendere giver os følelsen af at være værdifulde og vigtige.

Men husk lige: DU HAR RET TIL AT HOLDE FERIE - og du har helt sikkert FORTJENT den.

Nøglen er, at du ikke skal se det som at være ineffektiv - for det er lige stik modsat.

Hvis du gerne vil være succesfuld, produktiv og vigtigst af alt GLAD, så er det nødvendigt at holde ferie ind i mellem.

Så få planlagt din ferie, så du faktisk holder rigtig ferie.



REFLEKSION

Brug din ferie på at komme ned i gear og tag dig tid til at komme hjem i dig selv.

Brug tiden på refleksion!

- *Hvordan har du det?*
 - *Fysisk, mentalt og følelsesmæssigt*
- *Hvordan er dit første halvår gået?*
- *Er du tilfreds med, hvor du er på vej hen?*
- *Har du fortalt dine medarbejdere hvor værdifulde de er?*
 - *Hvis ikke, så gør det snarest. Sommerferien er også refleksionstid og jobsøgningstid for dem.*
- *Hvad er dit mål og plan for andet halvår ift.*
- *Hvad skal du gøre mere/mindre af efter ferien?*

GOD FERIE!

Birgit Ritter

Executive Mindset Coach

Birgit@Ritterhuset.dk

www.BirgitRitter.dk

