

Vi pratar med Sandra Lundgren vid Lunds universitet vars masteruppsats handlar om det flexibla arbetslivet.



MÅNADENS DILEMMA:

FLEXIBELT ARBETE – HUR FUNKAR DET?

»Det finns absolut fördelar med flexibiliteten. Den ger möjlighet att kombinera olika delar av livet. Vi har lärt oss leva med den och få vill vara utan den. Det är ju modernt nu att integrera jobb med livet. Paradoxalt nog gör gränslösheten många av oss stressade eftersom vi är olika bra på att handskas med den. En del mår bättre av att separera arbete och fritid, andra gillar att integrera. Men det är inte alla som kan förhålla sig till det utifrån vilken person man är. När vi är ständigt uppkopplade kan

vi känna att människor förväntar sig saker av oss eftersom det finns en möjlighet att ta kontakt. Och vi påverkar varandra. Själv kanske man fungerar bra med att integrera men det skapar förväntningar och press på den man mejlar till på kvällen. Hen kan inte avgöra vad som är brådskande och vad som kan vänta.

Det handlar om hur man reagerar när man får ett mejl med stressbudskap: Blir man stressad? Eller kan man distansera sig och tänka att >det fixar jag i morgon<? <<

VERKTYG

GÖR DET NU – INTE SEN

HAR DU PROBLEM med att du hela tiden skjuter upp saker? Eller att du ständigt blir avbruten? Ett smart arbetsverktyg är Pomodoro-metoden som uppfanns på 1980-talet men som i takt med den ökande digitaliseringen återigen börjar få stor spridning. Pomodoro är italienska för tomat, och metoden fick namnet utifrån att de italienska äggklockorna ser ut som tomater. Det här handlar nämligen om att spara och dela upp sin tid i smarta intervaller.

I korthet fungerar det så här:

1. Gör en lista i punktform på allt du har att göra framöver.
2. Ta ut de saker som du måste göra i dag och sätt upp på en egen lista.
3. Välj en uppgift och sätt timern på en äggklocka på 25 minuter (en pomodoro).
4. Ifall nya saker dyker upp under arbetets gång – pausa äggklockan, skriv ned dem på en ny lista.
5. När 25 minuter (1 pomodoro) har gått tar du en paus och fortsätter



därefter med uppgiften tills det att du blir klar med den.

6. Efter fyra pomodoro unnar du dig en längre paus, något att äta eller kanske en uppfriskande promenad.



LEDARSKAP

SÅ HÄR GÖR DÅLIGA CHEFER!

Åtta no-nos som du ska försöka undvika (klistra upp på kontoret).

GOOGLE SLÄPpte nyligen resultatet av nästan 10 års studier, där man undersökt skillnaderna mellan framgångsrika och mindre framgångsrika ledare. Så vad är det som kännetecknar dåliga chefer (och tvärtom)?

- 1 Du blir frustrerad av att coacha dina medarbetare.
- 2 Du känner att du hela tiden måste övervaka och dubbelchecka dina medarbetare.
- 3 Du har inget som helst intresse av att få veta något om dina medarbetare, annat än att de gör ett bra jobb ...
- 4 Du känner dig splittrad och att du hela tiden ligger efter.
- 5 Du gömmer dig hellre på ditt kontor än pratar med dina medarbetare.
- 6 Du känner att dina medarbetares karriärer är deras bekymmer och inte ditt.
- 7 Du tror inte att din organisation kan växa för du har inte medarbetarna för det.
- 8 Du hatar att några av dina medarbetare har talanger som inte du har – och att du är beroende av dem.

NÄSTA NUMMER KOMMER 11 JUNI

16 maj

Då utses årets HR-bok på Nalen i Stockholm under HRNU.

- Bilderna • Minglet
- Juryarbetet • Intervjuerna

Läs allt på hrpeople.se

Leif Denti: Så driver HR fram innovationer!

Hon ska få fart på Myrorna

+ Mark Levengood om att hitta balansen i livet

Varför är stilfrågor så provocerande?

Yrke: Tillgänglighetsambassadör

HR
PEOPLE