

# DIGITAL ARBEJDSRO

## DERFOR SKAL DU SKABE DIGITAL ARBEJDSRO



Nu har du sat tid af til fordybelse og prioriteret, hvilke vigtige opgaver, du vil fordybe dig i. Men så kommer der lige en mail.

### DERFOR SKAL DU SKABE DIGITAL ARBEJDSRO:

Menneskehjernen kan ikke multitasking, men bruger meget mental energi på at skifte mellem opgaver og på at holde mange bolde i luften samtidigt.

Ved at minimere forstyrrelser fra fx mail, telefon og chat, mens du fordyber dig, fokuserer du lettere din opmærksomhed og mentale energi, så du kan arbejde effektivt og undgå at lave fejl.

Digital arbejdsro gør det lettere at singletasking, og forskning viser, at man bliver mindre træt og mindre stresset, når man gør en ting ad gangen.

Man har også mere overskud til at arbejde alene ved, man ikke skal bruge kræfter på at ignorere spændende mails eller beskeder. (Også selvom man ikke læser dem.)

Private mails eller sms'er kan, udover at være en forstyrrelse, også vække følelser, som gør det svært at fastholde opmærksomheden på arbejdet.

Mails, mødeindkalderne og chat vil ofte "lokke" dig videre til en andre opgave fx i andre programmer, som gør det mere langsommeligt, at få færdiggjort den oprindelige opgave. Forskning viser, at man ofte slet ikke vender tilbage til den oprindelige opgave, når man bliver forstyrret.

**Redskabet** hjælper dig med at få indsigt i din egen digitale adfærd. Derudover lægger redskabet op til fælles af drøftelse af digitale forstyrrelser, og hvordan disse håndteres i fællesskab fx i et team eller en afdeling.