

DIGITAL ARBEJDSRO

REFLEKSIONSREDSKAB TIL DIGITAL ARBEJDSRO



Formål: Indsigt i egne digitale vaner + fælles snak om digital arbejdsro.

Deltagere: Den enkelte medarbejder og teamet.

Form: Individuelle refleksionsspørgsmål og drøftelse på afdelingsmøde, ca. 10 minutter individuel + 25 minutter fælles refleksion i team.

Ansvarlig: Tovholder har ansvar for at sætte punktet "digital arbejdsro" på et fællesmøde og dele testen "digital arbejdsro" med øvrige medarbejdere som forberedelse til mødet.

1. **Se videoen** "Digital arbejdsro" med Pia Hauge (2 minutter)

2. **Tag testen:** 10 spørgsmål om digital arbejdsro:

Spørgsmål	JA	NEJ
1. Har du dit mailprogram åbent i baggrunden, mens du arbejder på andre opgaver?		
2. Får du notifikationer, når der kommer en mail?		
3. Får du notifikationer, når der kommer en mødeindkaldelse?		
4. Bruger du chatfunktioner til at kommunikere med kolleger i løbet af dagen?		
5. Har du din mobiltelefon hos dig i løbet af dagen?		
6. Har du adgang til din mail fra din telefon?		
7. Er du på sociale medier i løbet af dagen? (fx Facebook, Instagram, Snapchat eller LinkedIn)		
8. Har du et smartwatch?		
9. Bruger du sms?		
10. Får du information fra det offentlige i din arbejdstid? Fx E-Boks, Skat, Aula, kommunen?		

Hvis du kan svare ja til et eller flere af disse spørgsmål, så er du ikke garanteret arbejdsro, selvom du har sat fordybelsestid i kalenderen. Eksperimenter med at give dig selv digital arbejdsro.

3. **Fem ting du kan gøre for at få digital arbejdsro i din fordybelsestid:**

1. Luk mailprogram og sociale medier, mens du arbejder på andre opgaver.
2. Læg telefonen væk - både den private og arbejdstelefonen.
3. Læg dit smartwatch væk.
4. Slå alle notifikationer fra generelt.
5. Brug funktionen focustid på telefonen, som kun slipper udvalgte numre igennem

4. **Fem ting I kan drøfte i teamet for at støtte hinanden i at få digital arbejdsro:**

- Fx som punkt på et personalemøde.
1. Hvad er det især, der er forstyrrende os digitalt?
 2. Hvad er holdningen til, at man er utilgængelig et stykke tid?
 3. Kan vi kollektivt slå notifikationer fra på fx mails?
 4. Skal vi have et nødnummer, fx til receptionen, som vi kan give til familien, hvis vi har slukket telefonen?
 5. Hvordan respekterer vi hinandens behov for arbejdsro?

DIGITAL ARBEJDSRO

REFLEKSIONSREDSKAB TIL DIGITAL ARBEJDSRO



Tag testen: 10 spørgsmål om digital arbejdsro

Spørgsmål	JA	NEJ
1. Har du dit mailprogram åbent i baggrunden, mens du arbejder på andre opgaver?		
2. Får du notifikationer, når der kommer en mail?		
3. Får du notifikationer, når der kommer en mødeindkaldelse?		
4. Bruger du chatfunktioner til at kommunikere med kolleger i løbet af dagen?		
5. Har du din mobiltelefon hos dig i løbet af dagen?		
6. Har du adgang til din mail fra din telefon?		
7. Er du på sociale medier i løbet af dagen? Fx Facebook, Instagram, Snapchat eller LinkedIn		
8. Har du et smartwatch?		
9. Bruger du sms?		
10. Får du information fra det offentlige i din arbejdstid? Fx E-Boks, Skat, Aula, kommunen?		

Hvis du kan svare ja til et eller flere af disse spørgsmål, så er du ikke garanteret arbejdsro, selvom du har sat fordybelsestid i kalenderen. Eksperimenter med at give dig selv digital arbejdsro.