

# FORDYBELSE

## EN EFFEKTIV OG HJERNEVENLIG MÅDE AT ARBEJDE PÅ



### Hvad er fordybelse?

Det at fordybe sig handler om at have tid og ro til uforstyrret, at fokusere på en enkelt opgave ad gangen, så man kan koncentrere sig, bevare overblikket og gøre sig umage.

Fordybelse kan defineres som ”en tilstand, hvor man lader sig opsluge af en enkelt opgave, hvorved al ens viden, erfaring og tænkeevne bringes i spil, så man præsterer sit ypperste”. (Pia Hauge -Kontorkoma)

### En hjernevenlig arbejdsplads

Hjernen er i dag de fleste menneskers vigtigste arbejdsredskab. Derfor er det vigtigt at indrette arbejdspladser, så hjernen har gode arbejdsforhold.

Man arbejder på en hjernevenlig måde, når man har tilstrækkelig tid og ro til at koncentrere sig om en ting ad gangen – og ikke tvinger hjernen til at arbejde hurtigere end den kan. Når en medarbejder har mulighed for at fordybe sig i en opgave, er det en gevinst både for medarbejderen og arbejdspladsen, da det fremmer såvel mental sundhed som kvalitet i arbejdet.

Meget moderne arbejde er komplekst og derfor mentalt krævende, at udføre. Det kræver for eksempel stor kognitiv kapacitet at planlægge, skrive, kode eller løse problemer.

Ved at tilrettelægge arbejdet, så der ikke bruges unødigt energi på at håndtere støj og forstyrrelser, er der mere mental energi tilbage til løsning af de konkrete arbejdsopgaver. Det betyder hurtigere og bedre opgaveløsning – og det betyder mindre mental udmattelse og stress.

Fordybelse i arbejdet er en bæredygtig måde at arbejde på, hvor selve opgaveløsningen er en vej til mere arbejdsglæde og mental sundhed.

### Fordele ved fordybelse

Der kan være mange gode grunde til at sætte uforstyrret fordybelsestid i kalenderen. For eksempel:

- ▶ At få bugt med komplekse opgaver
- ▶ At løse opgaver hurtigere
- ▶ At lave færre fejl
- ▶ At tænke mere kreativt og strategisk
- ▶ At få en følelse af kontrol over hverdagen
- ▶ At komme i flow
- ▶ At strække sine evner
- ▶ At blive mindre mental udtrættet
- ▶ At blive mindre stresset
- ▶ At glemme verden omkring sig
- ▶ At nyde roen
- ▶ At tage svære beslutninger
- ▶ At læse noget – og kunne huske det bagefter

## Fordybelse og mental sundhed

Fordybelse kan forebygge stress ved at understøtte en effektiv opgaveløsning, så opgaverne ikke hober sig op, og man måske oplever en større følelse af kontrol over sin arbejdsdag. Alene det at vide, at der kommer et tidspunkt senere på dagen eller ugen, hvor man kan arbejde uforstyrret, kan give følelse af overblik.

Men fordybelse fremmer også mental sundhed via den glæde og ro, som selve opgaveløsningen kan udløse, når man lader sig opsluge af en opgave og udretter noget meningsfuldt, man kan være stolt af.

Psykologiske fænomener som flow eller resonans, der kan give en følelse af lykke og meningsfuldhed folder sig ikke ud under tidspres eller konstante forstyrrelser, men kræver netop en form for rolig tidslomme.

## Hvorfor er det svært at fordybe sig i dag?

På mange arbejdspladser kan det være svært at fordybe sig. Det skyldes forskellige ting, blandt andet:

- ▶ Åbne kontorer med telefonsamtaler, onlinemøder og kolleger
- ▶ Kommunikation på mange platforme som mail, chat og sociale medier
- ▶ Møder der fylder kalenderen og bryder dagen op
- ▶ Travlhed og tidspres
- ▶ Sammensmeltning af privatliv og arbejdsliv
- ▶ Kultur der fordrer konstant tilgængelighed
- ▶ Medarbejderens manglende lyst til at logge af for at fordybe sig
- ▶ Mental træthed, stresssymptomer, søvnmangel mv.

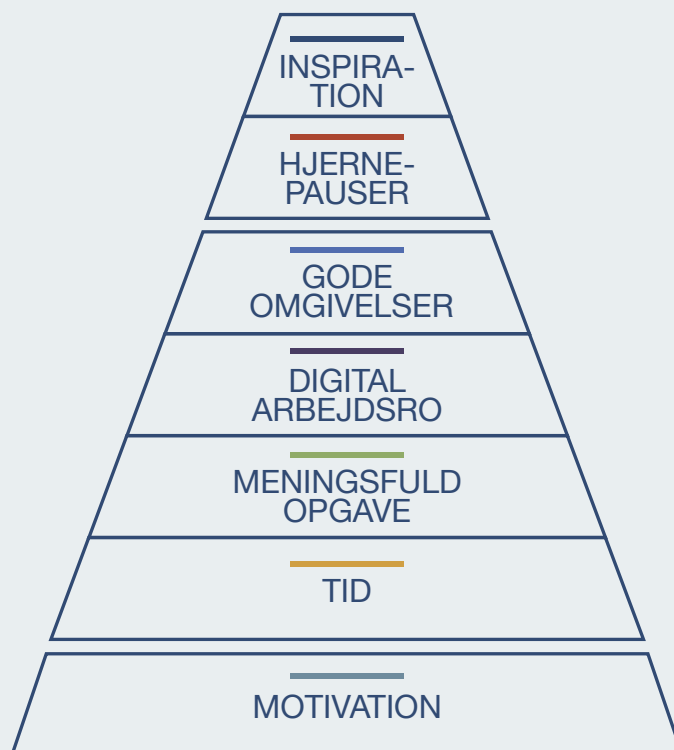
## Hvad skal der til?

Fordybelse er en kompleks og kreativ mental udfordring, som kræver, at man kan fokusere sin

opmærksomhed i et stykke tid. Det er lettest, hvis der ikke er for meget støj – hverken inde i hovedet eller i de ydre omgivelser. Det kræver også, at der er tid til rådighed. Og endelig er det lettest at fordybe sig i en opgave, man finder meningsfuld eller interessant. (Det husker de fleste nok fra Folkeskolen).

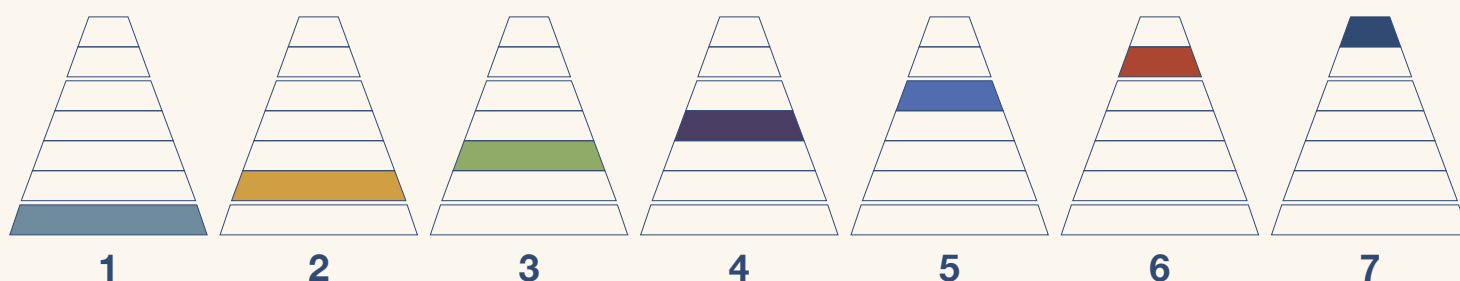
Fordybelse er dermed også en ledelsesopgave, da det kræver ledelsesmæssig opbakning til en kultur, hvor der er tid, ro og meningsfulde arbejdsopgaver. Det kan betyde, at man skal ændre på en kultur om konstant tilgængelighed. Det kan også betyde, at man skal ændre på mødestruktur, mailkultur, hjemmearbejde eller de fysiske rammer.

**FORDYBELSESPYRAMIDEN** er en model, der guider jer til mere fordybelse i arbejdet trin for trin – og derved til mere arbejdsglæde og bedre opgaveløsning.



# SÅDAN BRUGER I FORDYBELSESPYRAMIDEN

Fordybelsespyramiden er en model med **7 trin**, der guider jer som arbejdsplads til mere fordybelse i arbejdet – og derved til mere arbejdsglæde og bedre opgaveløsning.



Modellen henvender sig til fællesskabet på arbejdspladsen, fx et team eller en hel virksomhed. Fordybelsespyramiden kan bruges af ledere, medarbejderrepræsentanter, HR-funktioner m.v. Medarbejderne er involveret hele vejen.

Hvert af de syv trin i fordybelsespyramiden indeholder et redskab (fx en refleksionsøvelse eller en mødeagenda) samt tilhørende video, PowerPoint og materialer. Lige til at bruge.

Jo højere op i pyramiden, man kommer, jo bedre og mere langtidsholdbar fordybelse. Men hvert trin kan også fungere isoleret.

## Tidsforbrug

Det tager tid at investere i udvikling af nye vaner. Omvendt kan I også forvente, at der bliver frigivet tid, når fordybelsesrutinerne kommer på plads. Ofte vil opgaver løses hurtigere – og I vil undgå fejl og spildtid, når opgaverne løses mere effektivt på en gang.

Hvor meget tid skal der sættes af til at komme igennem FORDYBELSESPYRAMIDEN?



## Quick start guide:

1. Udpeg en tovholder
2. Start altid med første trin (motivation)
3. Vælg den indsats der er mest relevant for jer – og afprøv i en periode
4. Evaluer og fortsæt med en eller flere indsatser

Tidsforbruget afhænger af, hvilke trin I vil arbejde med. Redskaberne spænder fra individuelle refleksionsøvelser (der tager få minutter for den enkelte) til teammøder (der tager op til en time og 15 minutter for alle).

Vi anbefaler, at teamets leder engagerer sig i at eksperimentere med fordybelse, da ledere er vigtige kulturbærere, som har stor indflydelse på, hvad der er acceptabelt i en organisation.

Vi anbefaler også, at I udpeger en tovholder, der har ansvar for at guide teamet igennem fordybelsespyramiden ved at indkalde til møder, være tidsstyrer, dele materiale mv.



### **Fagligt fundament**

Fordybelsespyramiden er udarbejdet af ledelsesrådgiver *Pia Hauge* i samarbejde med BFA Handel, Finans og Kontor. Konceptet tager udgangspunkt i Pia Huges bog *Kontorkoma – fra støj til fordybelse i dit arbejde* (Akademisk Forlag 2020) og hendes mange års erfaringer med indsatser på arbejdspladser om fordybelse.

*God fornøjelse!*

*Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø for Handel, Finans og Kontor*