

FUTURE WORK LAB



Formålet er at eksperimentere
med, hvordan vi **styrker den
mentale sundhed i fremtidens
digitale arbejdsliv**



Vi eksperimenterer med
mikroforandringer, som vi ikke normalt
tror er **mulige** eller **tør** gøre

Temaer for Future Work Lab



EKSPERIMENT #3

Det store fordybelseseksperiment

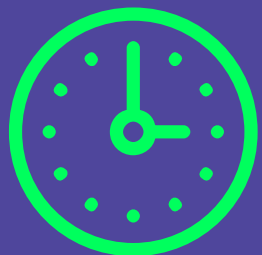
Eksperimentet



5 x 1 time fordybelse om ugen



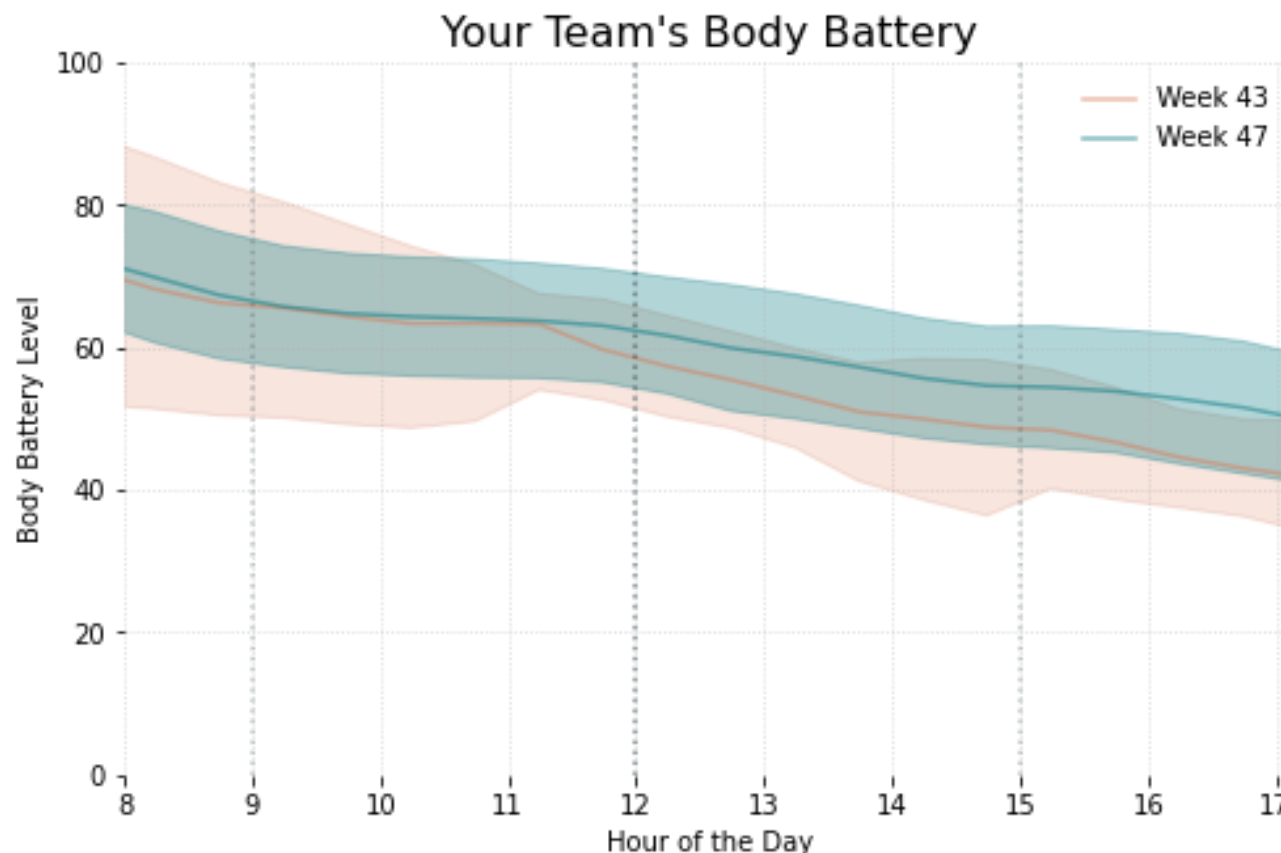
Tre refleksionsspørgsmål, der svares på i notesbog



Frivilligt: puls + registrering af fordybelsestid i kalender

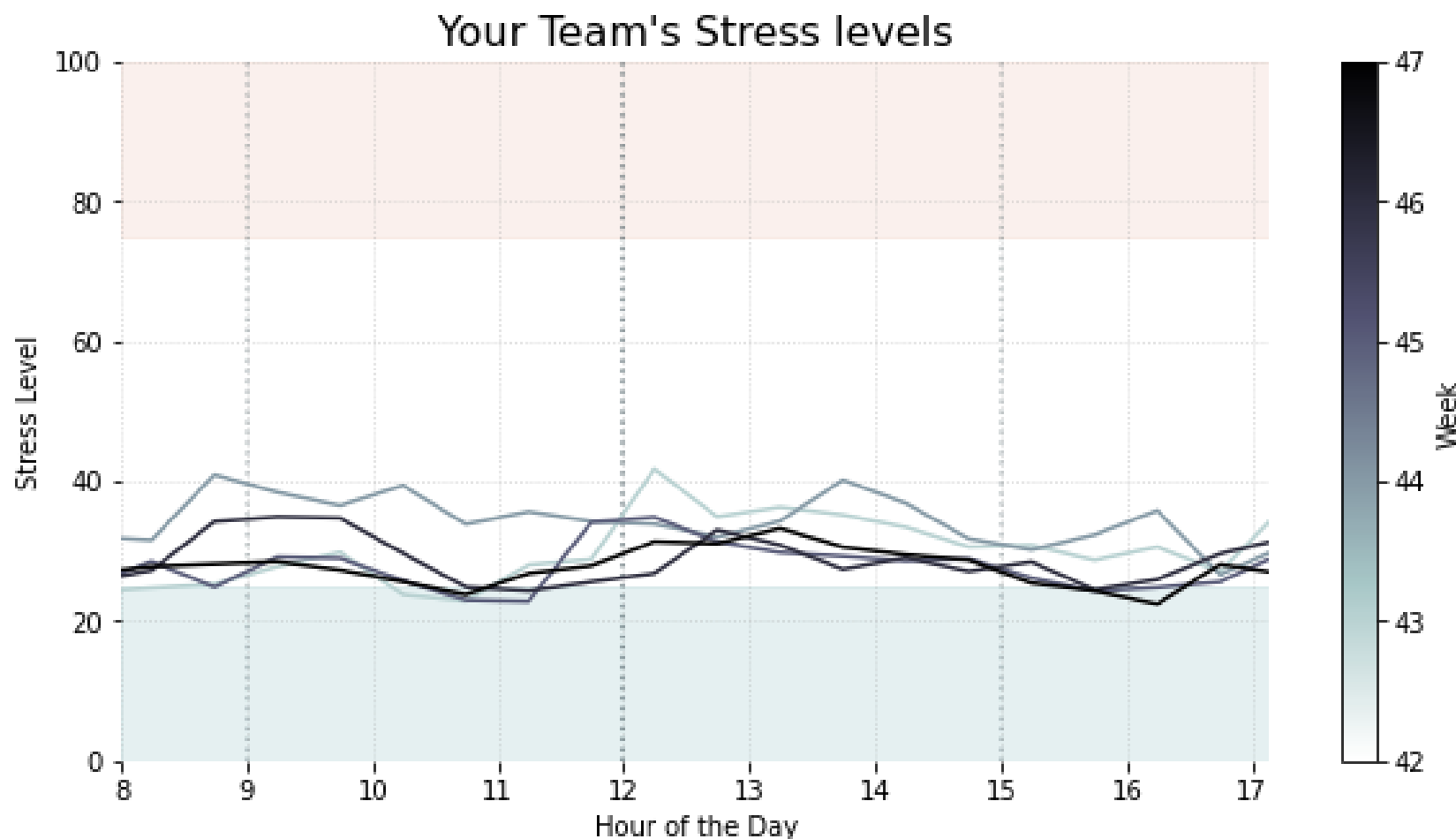
Resultater

23% stigning i energiniveauet kl. 17:00



**18% stigning i
energi-niveau
over hele
arbejdsdagen**

Stressen faldt som eksperimentet skred frem



Fordybelsens magi

OVERSKUD

EFFEKTIVITET OG KVALITET

FLOW

BUGT MED SVÆRE OPGAVER

FRIRUM

FEDE FLUEBEN

GENFINDE SIG SELV

Fordybelsens modhager

EVNEN SKAL GENLÆRES

OPLEVES SOM FORBUDT

SVÆRT AT FÅ AFHOLDT

LIDT UBEHAGELIGT

Hvis fordybelsestid skal lykkes, har vi lært at det kræver...

ORGANISATORISK LEGITIMITET

PLANLÆGNING - FORUD

OVERBLIK OVER DE VIGTIGSTE OPGAVER

ROLIGE OMGIVELSER

GOD DIGITAL SELVDISCIPLIN

EKSPERIMENT 5:

Jagten på den perfekte pause

Eksperimentet:

Jagten på den perfekte pause



20 min formiddagspause –
lagt i kalenderen



Fyraftensrefleksion

Hvilken effekt har eksperimentet haft?

Hovedpointer

1. 20 min pause har sænket stressniveauet - med det samme
2. En pause på 20 min har gjort medarbejderne skarpere og givet ro og overblik - styrket kognitive færdigheder
3. Formiddagspauser har en langtidseffekt ved at øge modstandsdygtigheden mod stress resten af dagen.

Det kan vi se fordi pausen:

1. sænker stressniveauet om eftermiddagen
2. hæver energiniveauet om eftermiddagen

Den AKTIVE pause styrker denne effekt.

Hvilken effekt har eksperimentet haft?

Nuancer

4. Produktiviteten er den samme
5. Deltagerne er glade for pause – men vil helst selv bestemme hvornår den ligger
6. Legitimitet fra ledelsen er altafgørende
7. Pausebehovet er forskelligt ved hjemmearbejde og på kontoret.
Pauser bliver glemt, når vi arbejder hjemme.
Sociale pauser er især værdifulde efter en hjemmearbejdsdag.
8. Det er individuelt, hvad der opleves som en god pause – men mange sætter pris på frisk luft
9. Bevidsthed om pauser giver bevidsthed om arbejde – og skaber refleksion

Anbefalinger til andre, der vil eksperimentere med pauser

- Læg pausen i kalenderen
- Folk vil helst selv vælge, hvornår pausen holdes – men det øger formentlig sandsynligheden for at man får den holdt, at den er struktureret
- Lad være med at ensrette pausernes indhold. Det er individuelt hvad der opleves som en god pause
- Deltagerne fik mere ud af de aktive pauser ift. mental sundhed
- 20 min pause opleves som en fin pauselængde (selvom det de mente det var aaalt for lang tid da det blev introduceret)
- Pausebehovet er forskelligt hjemme og på kontoret. Pauser bliver glemt, når vi arbejder hjemme.
- Legitimitet fra ledelsen er afgørende for at pausen bliver holdt – og med god samvittighed

Viser, at det kan lade sig gøre

Wow!

Empowerment

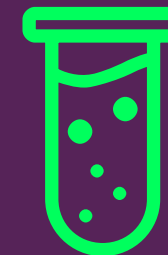
Hvad kan et eksperiment?



Viden

Innovation & leg

Gode tips til at eksperimentere



- Succeskriteriet er **læring** – der er mulighed for at ende med et 'dårligt' resultat
- Lav det **tidsafgrænset**
- Lad det dreje sig om **en konkret mikrohandling** – ikke et floffy koncept
- Lav en **undersøgelsesfase** før I definerer det egentlige problem – og design først derefter selve løsningen
- **Begynd forfra**, hvis I ikke rammer rigtigt – eller stop eksperimentet
- **Justér undervejs** – og **evaluer** til sidst – og giv jer selv et øjeblik til at lære

Lad være
med at
gøre det,
der står!



www.futureworklab.dk