

## Afbrydelser

Undersøgelser viser, at afbrydelser over 7 sekunder belaster og forringer vores kognitive evner. Hvis vi i løbet af en arbejdsdag er udsat for mange afbrydelser (over 7 sekunder) nedsætter det vores ydeevne med op til 20%.

Sidder vi fordybet i en opgave og bliver afbrudt, tager det mellem 5-20 minutter at komme tilbage til samme koncentration og høje niveau på løsning af opgaven, som før afbrydelsen.

Hvis du derfor ønsker at nå mere uden yderligere krav og tilmed bevare roen i tankerne, skal du minimere afbrydelserne i dit job.

Derfor

### 1. Tag en typisk arbejdsdag, og nedskriv alle dine afbrydelser

Tidspunkt	Hvordan blev jeg afbrudt	Varighed	Hvad kan jeg gøre?

### 2. Minimer derefter alle de afbrydelser, der er inden for din kontrol

- Mobil på lydløs, så du bestemmer, hvornår opkaldet skal ske
- Sluk for mail, når du løser koncentrationsopgaver
- Tag "høreboffer" på hvis du sidder i storrumskontor
- Sig til kollegaer at du helst vil have deres henvendelser på mail
- Bed om hjemmearbejdsdag
- Etc...

### 3. Inviter din chef til møde eller bring emnet; afbrydelser op på afdelingsmødet og hør, hvilke tiltag I på afdelingsniveau kan tage for at mindske afbrydelser

- Stillezone
- Telefontider for kundeopkald
- Printer stilles ud på gangen
- Dæmpe ringetoner og stemmer ved kollegasnak
- Aftal med andre afdelingen, om ikke de vil samle deres spørgsmål til jer til f.eks. en henvendelse om dagen