



PROFIL

Mette S. Jakobsen
Speciale i udvikling af mennesker og
Organisationer. Sundhedsfaglig
baggrund. Ledererfaring.

Coach- og Personlighedscertificeret.
Erfaren underviser, formidler og
facilitator.

Jeg er særligt optaget af
det psykiske arbejdsmiljø og hvilke
redskaber der kan være hjælpsomme
ind i det gode arbejdsliv.

Jeg har fokus på betydningen af
tryghed og tillid i relationer og
derigennem en kultur præget af
psykologisk tryghed.

Og, jeg går aldrig på kompromis med
mine kerneværdier (ordentlighed,
transparent og autenticitet)

Lad os sætte i gang sammen 😊

KONTAKT

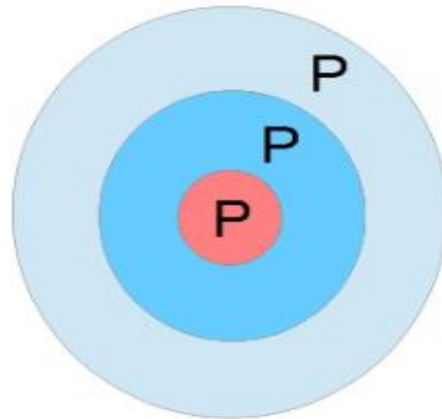
45 23425979

mette@msjakobsen.dk

www.msjakobsen.dk

REFERENCER

www.msjakobsen.dk - referencer



PAS PÅ DIG SELV I EN TRAVL HVERDAG MED DE 3 P'ER

Oplever du en hverdag fyldt med forstyrrelser, er du langt fra alene.

Så hvordan undgår du, at tidsrøvere og forstyrrelser stjæler din energi fra det vigtigste i arbejdslivet? - Hvordan passer vi på os selv og hinanden i en travl og til tider hektisk hverdag?

Det sætter vi fokus på, når vi retter blikket mod det psykiske arbejdsmiljø med redskaber der kan være hjælpsomme ind i en travl hverdag - og samtidig have fokus på egen trivsel.

Designet via oplæg, foredrag, undervisning, temadag(e) mv.

DE 3 P'ER

- Planlægning**
- Kortlæg din arbejdstid
 - Identificér tidsrøvere og forstyrrelser
 - Planlæg kun 60 % af din kalender til faste opgaver
 - Lad resten af din tid være åben til det uforudsete

- Prioritering**
- Bloker tid i kalenderen til vigtige opgaver
 - Vær kritisk over for mødekulturen
 - Prioritér dine opgaver

- Pauser**
- Husk regelmæssige pauser for at nulstille hjernen
 - Arbejd mod en kultur, der fremmer pauser og ro
 - Pauser er afgørende ind i det hele arbejdsliv

SÆT I GANG

Vi oplever alle en hverdag fyldt med forstyrrelser: akutte opgaver, sygdom, møder, udviklingsopgaver, telefoner, aflysninger etc.

Mange af disse ting vil være et livsvilkår, men samtidig vil der også være handlinger vi kan eksekvere til forbedring.

Med rette fokus og en åbenhed til at turde tale om det svære, kan et bevidst valg af de 3 P'er, være den magic bullet eller det gulddæg arbejdslivet har så hårdt brug for.