



## At adskille arbejde fra personlige problemer

Iværksættere kæmper ofte med at adskille arbejdsproblemer fra personlige problemer på grund af den følelsesmæssige investering i deres virksomheder og iværksætteriets krævende natur. Udfordringerne med lange arbejdstider, mange ansvarsområder og frygten for at fejle gør det svært at koble af fra arbejdet og fokusere på personlige anliggender. Derudover kan de høje krav til at drive en virksomhed, herunder lange arbejdstider og mange ansvarsområder, efterlade lidt tid og energi til privatlivet. Presset for at få succes og frygten for at fejle kan yderligere forværre vanskeligheden ved at adskille arbejde og personlige problemer. Men det er vigtigt at finde en balance. Hvis man ikke kan adskille arbejde og personlige problemer, kan det resultere i øget stress, udbrændthed, anstrengte relationer og manglende balance mellem arbejde og privatliv.

## KOMPETENCER

- ✓ Selvledelse: Forbedring af selvledelsesfærdigheder ved at udvikle evnen til at prioritere opgaver, sætte grænser og effektivt fordele tid mellem arbejde og privatliv.
- ✓ Følelsesmæssig intelligens: Forbedring af følelsesmæssig intelligens ved at genkende og håndtere følelser i både arbejdsmæssige og personlige sammenhænge og dermed minimere den enes indvirkning på den anden.
- ✓ Kommunikation: Forbedring af kommunikationsevner, så man tydeligt kan udtrykke grænser, behov og forventninger til kolleger, vejledere og familiemedlemmer, hvilket fremmer forståelse og støtte.
- ✓ Tidsstyring: Udvikling af effektive tidsstyringsfærdigheder for at optimere produktiviteten, styre arbejdsbyrden og afsætte tid til personlige aktiviteter.
- ✓ Problemløsning: Styrkelse af problemløsningsevner til at identificere og håndtere udfordringer, der opstår, når arbejdsmæssige og personlige problemer overlapper hinanden, og finde praktiske løsninger til at skabe adskillelse.

## LÆRINGSMÅL

- ✓ Udvikle en forståelse af den indvirkning, som sammenflettede arbejds- og personlige problemer kan have på den generelle trivsel og effektivitet på begge områder.
- ✓ Opfordre dem til at reflektere over deres egne erfaringer og identificere specifikke udfordringer, de står over for, når det handler om at adskille arbejde fra personlige problemer.
- ✓ Lær om forskellige strategier, teknikker og bedste praksis for at etablere grænser og skabe adskillelse mellem arbejde og privatliv.
- ✓ Udforsk løsninger og tilgange til at håndtere almindelige triggere eller situationer, der har tendens til at udviske grænsen mellem arbejde og personlige problemer.
- ✓ Opmuntre dem til regelmæssigt at gennemgå deres fremskridt, søge feedback og foretage justeringer for at forbedre deres evne til at adskille arbejde fra personlige problemer.

Dette modul indeholder flere øvelser, der hjælper dig med at udvikle færdigheder i at adskille arbejdsmæssige og personlige problemer:

A1. Anerkend forskellen: personlige og arbejdsmæssige problemer
A2. Selvrefleksion og identifikation af udløsende faktorer
A3. Grænser og rutiner
A4. Handlingsplan
A5. Gennemgå og juster
A6. Spørgsmål med enkelt valg
A7. Sandt eller falsk?

## Instruktioner

Forklaring af ikoner, der bruges i modulet i henhold til øvelsestype eller anden information:



1. *multiple choice-spørgsmål/sande/falske spørgsmål*
2. *træk og slip*
3. *marker ordene*
4. *Træk i teksten*



*Inspirerende ideer, tips og løsninger*



*En anbefalet video*



*Yderligere oplysninger*



*Skriv dine svar*

## Aktivitet 1

### Anerkende forskellen mellem personlige og arbejdsmæssige problemer



Husk, at personlige og arbejdsmæssige problemer nogle gange kan krydse hinanden eller overlape hinanden, da grænserne mellem disse områder ikke altid er faste. Det er vigtigt at vurdere hver situation individuelt og overveje den specifikke kontekst, indvirkning og passende løsningsmetoder for hver type problem

- ✓ Personlige problemer: Personlige problemer involverer typisk forhold, der er relateret til dit individuelle liv, såsom forhold, helbred, følelser eller personlige mål. Disse problemer er centreret om dit personlige velbefindende og er måske ikke direkte relateret til dit arbejdsansvar.
- ✓ Arbejdsmæssige problemer: Arbejdsproblemer er specifikt knyttet til dit job eller din professionelle rolle. De kan omfatte udfordringer relateret til opgaver, projekter, deadlines, arbejdsrelationer eller organisatoriske spørgsmål. Disse problemer opstår inden for rammerne af dit professionelle miljø.

#### Påvirkning af forskellige områder:

- ✓ Personlige problemer: Personlige problemer påvirker primært dit personlige liv og dit velbefindende uden for arbejdet. De kan påvirke dit humør, dine relationer, din generelle lykkefølelse og din evne til at fokusere på dine arbejdsopgaver.
- ✓ Problemer på arbejdet: Arbejdsproblemer har en direkte indvirkning på din jobpræstation, professionelle udvikling og arbejdsrelaterede interaktioner. De kan påvirke din produktivitet, jobtilfredshed og evne til at leve op til arbejdets forventninger.

#### Opløsningsmetode:

- ✓ Personlige problemer: Personlige problemer kræver ofte personlig refleksion, egenomsorg og at man søger støtte hos venner, familie eller professionelle uden for arbejdsmiljøet. Det kan være nødvendigt at prioritere personlig trivsel og foretage livsstilsændringer for at løse disse problemer.
- ✓ Arbejdsproblemer: Arbejdsproblemer kræver ofte problemløsning, kommunikation og samarbejde inden for dine professionelle rammer. De kan involvere diskussioner med supervisorer, kolleger eller HR-personale for at finde løsninger, forbedre processer eller adressere eventuelle underliggende bekymringer.

## Aktivitet 2

### Selvrefleksion og identifikation af udløsende faktorer

#### Selvrefleksion:

Brug et øjeblik på at reflektere over dine nuværende udfordringer og situationer, hvor arbejde og personlige problemer er blevet flettet sammen.

1. Hvordan påvirker arbejdsproblemer dit privatliv og omvendt?
  - ✓ Overvej, hvordan arbejdsproblemer smitter af på dit privatliv. Påvirker arbejdsrelateret stress eller konflikter f.eks. dit humør, dine relationer eller din evne til at slappe af og nyde personlige aktiviteter?
  - ✓ Reflekter over, hvordan personlige problemer eller bekymringer påvirker din arbejdsindsats eller dit engagement. Distraherer personlige problemer dig, påvirker din motivation eller din evne til at fokusere på arbejdsopgaver?
2. Hvad er de specifikke udfordringer, du står over for, når det handler om at adskille arbejde fra personlige problemer?
  - ✓ Identificer de specifikke vanskeligheder eller forhindringer, du støder på, når du skal adskille arbejde og personlige problemer. Har du f.eks. svært ved at koble mentalt fra arbejdet, når du er hjemme? Optager personlige bekymringer dig ofte i arbejdstiden?
  - ✓ Udforsk eventuelle udfordringer med at opretholde grænser, sætte prioriteter eller effektivt styre din tid og energi mellem arbejde og privatliv.
3. Hvad er konsekvenserne af ikke at adskille de to områder effektivt?
  - ✓ Undersøg de potentielle negative konsekvenser af ikke at kunne adskille arbejde og personlige problemer. For eksempel, hvordan påvirker sammenblandingen af disse områder dit generelle velbefindende, balancen mellem arbejde og privatliv eller din evne til at håndtere udfordringer inden for hvert område?
  - ✓ Overvej de potentielle konsekvenser med hensyn til jobpræstation, stressniveau, relationer og generel tilfredshed med både arbejde og privatliv.

 Skriv dine svar:

1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Identificering af udløsere

Identificer udløsere og situationer, som du personligt oplever, og som har tendens til at udviske grænsen mellem arbejde og personlige problemer. Overvej, hvilke situationer der påvirker din evne til at adskille de to områder effektivt. Ved at genkende disse triggere kan du proaktivt arbejde på strategier til at afbøde deres indvirkning og forbedre adskillelsen mellem arbejde og privatliv.

Her er nogle almindelige eksempler:


Udløser eller situation	Arbejde eller privatliv?	Indvirkning på adskillelse
Konstant tjek af arbejdsmails	Arbejde	Gør det svært at koble af fra arbejdet
At tage arbejdet med hjem	Arbejde	Udvisker grænsen mellem arbejde og fritid
Personlig stress påvirker arbejdsindsatsen	Personlig	Nedsætter fokus og produktivitet på arbejdet
Overforpligtelse til personlige forpligtelser	Personlig	Indskrænker den dedikerede arbejdstid



Tænk over dine egne problemer, og udfyld de tomme felter med dine egne eksempler!

Udløser eller situation	Arbejde eller privatliv?	Indvirkning på adskillelse

# Aktivitet 3

 At etablere klare grænser mellem arbejde og privatliv er afgørende for at opretholde en sund balance og være i stand til at adskille arbejde fra personlige problemer.

### Grænser og rutiner

Overvej følgende spørgsmål for at hjælpe dig med at udforske handlinger og rutiner, der skaber adskillelse:

1. Hvilke specifikke handlinger eller rutiner kan du implementere for at skabe adskillelse mellem arbejde og fritid?
  - ✓ Hvilke skridt kan du tage for fysisk at adskille dit arbejdsområde fra dit personlige rum?
  - ✓ Hvordan kan du strukturere din dagsplan, så du klart definerer dedikeret tid til arbejde og personlige aktiviteter?
  - ✓ Hvordan kan du sætte grænser for brugen af teknologi for at undgå, at arbejdet trænger ind i privatlivet?
  - ✓ Hvilke aktiviteter eller ritualer kan du indarbejde for at hjælpe med den mentale overgang mellem arbejde og privatliv?

 Skriv dit svar her:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Aktivitet 4

### Handlingsplan

#### Nu er det tid til handling!

- ✓ Reflekter over indsigter:
  - ✓ Gennemgå de indsigter, du har fået ved at udfylde arbejdsarket.
  - ✓ Identificer de nøgleområder, hvor arbejdsmæssige og personlige problemer har været forbundet med hinanden, og de udfordringer, man har stået over for ved at adskille dem.
  
- ✓ Prioriter områder til forbedring:
  - ✓ Find de specifikke områder eller vaner, der kræver mest opmærksomhed og forbedring.
  - ✓ Fokuser på de aspekter, der vil have den største indflydelse på at skabe adskillelse mellem arbejde og personlige problemer.
  
- ✓ Udvikle handlingsplaner:
  - ✓ Opdel hvert mål i handlingsorienterede trin.
  - ✓ Find ud af, hvad der skal gøres for at opnå de ønskede resultater.
  
- ✓ Gennemfør ændringer:
  - ✓ Begynd at implementere de handlingstrin, der er identificeret i din plan.
  - ✓ Vær konsekvent og dedikeret, når du indøver nye rutiner, sætter grænser og kommunikerer dine behov til andre.
  
- ✓ Kommuniker effektivt:
  - ✓ Kommuniker klart dine grænser og forventninger til kolleger, vejledere og familiemedlemmer.
  
- ✓ Overvåg fremskridt:
  - ✓ Vurder regelmæssigt dine fremskridt mod målene og de ønskede resultater.
  - ✓ Hold styr på de udfordringer og succeser, du støder på undervejs.
  
- ✓ Tilpas og juster:
  - ✓ Vær fleksibel og villig til at justere din handlingsplan efter behov.
  - ✓ Hvis visse strategier ikke virker som forventet, kan du udforske alternative tilgange eller søge støtte hos mentorer, kolleger eller fagfolk.

## Aktivitet 5



Husk, at det at skabe en sund adskillelse mellem arbejde og privatliv er en løbende proces. Regelmæssig gennemgang og justering af dine strategier giver dig mulighed for at finjustere din

### Gennemgang og justering

- ✓ Vurder dine fremskridt:
  - ✓ Reflekter over de fremskridt, du har gjort med at adskille arbejde fra personlige problemer, siden du implementerede din handlingsplan.
  - ✓ Overvej, i hvor høj grad du har været i stand til at etablere grænser og opretholde adskillelse.
- ✓ Identificer, hvad der fungerer:
  - ✓ Anerkend de strategier og handlinger, der har været effektive til at skabe adskillelse mellem arbejde og privatliv.
  - ✓ Identificer de specifikke vaner eller rutiner, der har hjulpet dig med at opretholde en sundere balance.
- ✓ Evaluer udfordringer:
  - ✓ Identificer eventuelle udfordringer eller forhindringer, du er stødt på i forbindelse med at opretholde adskillelsen.
  - ✓ Overvej, om der er specifikke udløserer eller situationer, som stadig har tendens til at udviske grænsen mellem arbejde og personlige problemer.
- ✓ Juster strategierne:
  - ✓ Baseret på din vurdering og den feedback, du har modtaget, kan du justere dine strategier og handlingstrin efter behov.
  - ✓ Identificer nye tilgange eller teknikker, der kan hjælpe dig med at løse de udfordringer, du er stødt på.
- ✓ Forbliv engageret:
  - ✓ Bekræft din forpligtelse til at opretholde en sund adskillelse mellem arbejde og privatliv.
  - ✓ Mind dig selv om vigtigheden af denne balance og de fordele, den giver for dit generelle velbefindende og din effektivitet på begge områder.

## Aktivitet 6



### Spørgsmål med ét valg

Hvordan kan du effektivt bruge teknologi til at adskille arbejdsrelaterede problemer fra personlige problemer?

- Del personlige problemer med kolleger
- Lav to forskellige konti, eller hold private og arbejdsmæssige enheder adskilt.
- Tjek arbejdsmails konstant, så du kan svare med det samme og dermed reducere problemer.

## Aktivitet 7



### Sandt eller falsk?

1) At adskille privatlivet fra arbejdslivet er vigtigt for at leve et afbalanceret og mindre stresset liv.

Det er sandt

Falsk

2) At adskille arbejde og privatliv har ingen indflydelse på karrierefremskridt eller kvalitetstid med ens kære.

Det er sandt

Falsk