



Veckans Coachtips #245, 25 aug 2016

Livspatent, tre bokstäver?

Har du kastat dig in i jobbet efter semestern utan att reflektera...? Är du som jag, har svårt för att alltid göra klart? Tycker du att dagen eller veckan bara "gått" och du inte fått något gjort?

Att fokusera på samma typ av aktiviteter istället för att hoppa mellan olika saker och uppgifter gör att du tar hand om din tid på ett bättre sätt och får balans i vardagen. PRV-metoden hjälper dig att få struktur.

P = Planeringsdagar **R** = Resultatdagar

V = Vilodagar

Vi är nog generellt duktiga på att planera, t om ha planeringsmöten för att planera vad vi ska planera. Och resultat ska skapas hela tiden, eller hur? Men frågan är är det rätt saker och rätt prio? Efter semestern har du kanske energi, men hur gör du sedan för att kunna vara på topp?

P som i Planera

Du behöver ha planeringsdagar för att se över vad som är viktigt, värdefullt och bråttom att göra. Dagar för reflektion, dagar för att skapa struktur i tillvaron och i din kalender. Boka in planeringstid i din kalender.

Jag behöver själv ständigt påminna mig om att lägga in minst ett par timmar varje vecka åt att planera veckan, månaden eller månaderna som kommer. För mig ingår även här att boka upp möten och se till att *veckorna fylls med värdeskapande aktiviteter*. Planering skapar trygghet.

R som i Resultat

Resultatdagar är dagar då du producerar och skapar resultat. Det är dagar då "intäkterna" för dig och verksamheten skapas. Dagar då du kan bocka av aktiviteter på den tidigare planerade resultatlistan, den som de flesta kallar "att göra-listan" ;-)

För mig kan detta handla om utbildningsdagar, inspirationsföredrag, förslag, artikelskrivande, coaching eller möten med uppdragsgivare och nätverket.

V som i Vila (fira och njut!)

Den sista delen i modellen, V, som står för vilodagar, är den del som många glömmer bort. Alla behöver kortare eller längre pauser, varför inte en hel dag? En dag då du tillåter dig att vila, njuta och fira. En dag då du kopplar bort allt det andra. Detta är stunder eller dagar då batterierna laddas, idéer kan flöda och nya perspektiv skapas.

Det är okej att vara sen på grund av trafikfenomen...

Men när kommer det vara okej att säga att man var sen till mötet för att "jag stannade upp och njöt av utsikten" eller "jag firade med en kopp kaffe i solen"...

Hur känner du igen symptomen?

När du känner stress och när du inte har "koll på läget" har du troligen missat dina planeringsdagar.

När du anser att du inte kommer vidare, att du står och stampar och inte når resultat. Då är det troligen bristande disciplin när det gäller att skapa resultat. Du har inte renodlat dina resultatdagar.

När du inte orkar med eller känner dig otillräcklig, eller känner oflyt, har du sannolikt inte återhämtat dig, njutit och firat tillräckligt. Du har missat dina vilodagar.

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2016