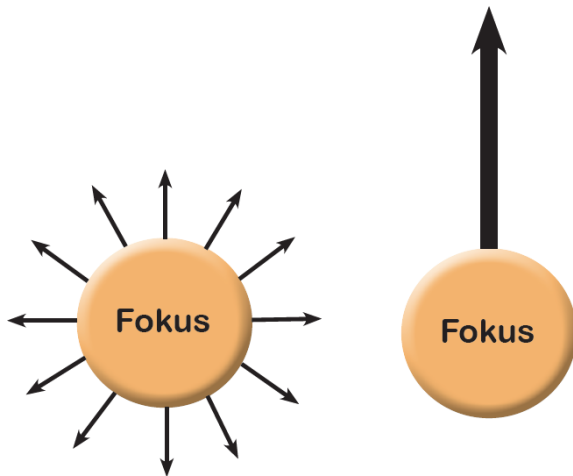


Hvor har du fokuset ditt?



Mange ledere opplever at det er vanskelig å holde fokus. Medarbeidere kommer innom kontoret for å få hjelp, fokuset ditt er endret. Du får opp et varsel om en ny e-post, fokuset ditt er endret. Du får opp en notifikasjon på mobilen din om at noen har lagt igjen en kommentar på ditt nye LinkedIn innlegg, fokuset ditt er endret. Du kommer på en arbeidsoppgave du har glemt å gjøre, fokuset ditt er endret.

Alle disse distraksjonene ledere opplever i hverdagen gjør at det er lett for at fokuset endrer retning ofte. Hver gang du lar en distraksjon endre fokuset ditt kommer du ut av flytsonen og det vil kreve ekstra energi og tid for å komme tilbake i flytsonen igjen.

Som leder er det viktig å være tilgjengelig for sine medarbeidere, men det er også viktig å evne å kunne sette grenser og si nei. Når du skal utføre en arbeidsoppgave som krever et høyt nivå av fokus er det avgjørende at du skjermer deg for mulige distraksjoner.

Dette kan innebære å ha et opptatt skilt på kontordøren, slå av varsler på e-post, og ta mobilen din på lydløs eller flymodus og legge den utenfor ditt synsfelt. Tilrettelegg dine omgivelser slik at du kan være laserfokuset på din viktigste oppgave. Blir du distraheret av en medarbeider, gi beskjed at du må ta det senere fordi nå er du opptatt. Får du opp en tanke om å sjekke e-post eller mobilen, tren deg på å vende fokuset tilbake til arbeidsoppgaven. Å holde fokus er en muskel som kan trenes opp.

Ledertipset er inspirert fra boken Essentialism av Greg McKeown