

ÖVNING · STRESS OCH PRIORITERING

Viktigt och bråttom

En enkel fyrfältare avslöjar vart arbetsveckan faktiskt tar vägen, och varför det viktiga så ofta förlorar mot det brådskanie.

SYFTE

Ge var och en syn på hur tiden fördelas mellan viktigt och bråttom, och undersöka vad som går att påverka

GRUPPSTORLEK

1 till 20 personer; enskilt arbete följt av par och helgrupp

TID

15 till 25 minuter

MATERIAL

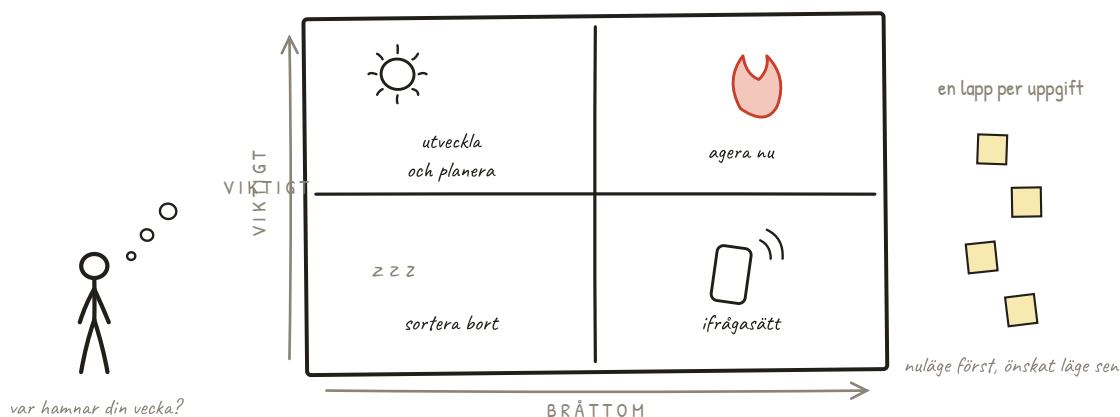
En ritad fyrfältare per person, gärna självhäftande lappar

PASSAR NÄR

Gruppen arbetar med stress, arbetsbelastning, prioritering eller planering

KOPPLADE VERKTYG

Stresstestet på theorvar.com · GROW och NÖHRA



Matrisen bygger på en klassisk indelning, ofta kallad Eisenhower-matrisen: allt vi gör kan sorteras efter om det är viktigt och om det är bråttom. Övningen följer Kolbs lärcykel, med sorteringen som upplevelse och det egna förändringsförslaget som provande.

UPPLEVA · SORTERINGEN

Var och en ritar en fyrfältare med Viktigt på ena axeln och Bråttom på den andra, och tänker igenom en vanlig arbetsvecka. Skriv uppgifterna på lappar, en uppgift per lapp, och placera dem i fälten:

Viktigt och bråttom. Akuta problem, deadlines, sådant som måste hanteras nu.

Viktigt men inte bråttom. Utveckling, planering, relationer, hälsa, det förebyggande arbetet.

Bråttom men inte viktigt. Avbrott, en del möten och mejl, andras “kan du bara snabbt”.

Varken viktigt eller bråttom. Slentrian, skrollande, sådant som mest fyller tid.

Gör sedan om placeringen en gång till, men nu som ett önskat läge: hur skulle fördelningen se ut om veckan fungerade som du vill? Jämför de två bilderna två och två och ge varandra ett förslag var på en konkret förändring.

REFLEKTERA

I helgrupp: Var hamnade tyngdpunkten i nuläget, och var ville ni ha den? Vad av det som stressar är verkligen viktigt, och vad är bara högljutt? Vad händer med en människa, och med en arbetsgrupp, som lever för länge i fältet där allt är både viktigt och bråttom? Och vad säger det om läget om mycket tid runnit ner i de två nedre fälten?

FÖRSTÅ

Matrisens poäng är att viktigt och bråttom är två olika saker som känns likadant i stunden. Beteendeforskning har visat det som ibland kallas brådske-effekten: människor tenderar att välja den brådskande uppgiften före den viktiga, även när den viktiga ger mer, eftersom det brådskande pockar på och ger snabb belöning när det bockas av. Fältet viktigt men inte bråttom är det som bygger långsiktig hälsa och resultat, och det är också det första som stryks när trycket ökar; ingen larmar när planeringen, återhämtningen eller relationsbygget uteblir, förrän långt senare. Ett andra lager är påverkan: en del av det brådskande går att förhandla om, säga nej till eller planera bort, och en del gör det inte. Att skilja på de två är i sig stresshanterande, eftersom upplevd kontroll dämpar stressens verkan.

Läs vidare: stresstestet med KEDS och PSS på theorvar.com.

PRÖVA

Var och en väljer en sak att flytta under de kommande två veckorna: något i fältet bråttom men inte viktigt som ska krympas, eller något i fältet viktigt men inte bråttom som ska få en fast tid i kalendern. Skriv ner det, och bestäm i par hur ni frågar varandra om det gick. I grupper som ses regelbundet: gör om sorteringen efter en månad och jämför.

FÖR DIG SOM LEDER ÖVNINGEN

Övningen ser harmlös ut men kan väcka mycket, särskilt hos den som upptäcker att nästan hela veckan ligger i akutfältet. Låt den upptäckten få finnas utan att rusa till lösningar, och koppla vid behov till samtal om arbetsbelastning på riktigt; en individ ska inte behöva lösa ett strukturproblem med bättre prioritering. Vakta också det motsatta: fälten ska beskriva uppgifter, inte döma personer, och det som är oviktigt för en roll kan vara kärnan i en annans. Om gruppen fastnar i att döma enskilda mötesserier eller system, styr mot det som gruppen själv äger. Fyrfältaren är allmängods med rötter hos Eisenhower; den här övningsformen är theORVARs bearbetning.