Effektiviteten af Kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) Med 2000 Ord

Af

Master Coach Usman Akbar

LivsKlar

En Styrket Produktivitet
Via Praktisk Læring

Oktober

2022

Dette uddrag med 2000 ord på 15 sider (læsetid: 15 min.) er baseret på *Case Om Effektiviteten Af Kurset Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55). En-Til-En-Kursus: In-Person & Online*. Af Master Coach Usman Akbar. 2022. Casen er i dens oprindelige omfang på 61 sider.

Uddraget indeholder delene *Diskussion: Den Røde Tråd*, *Bilag: AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK)*, *Mål: Effektivisering Af Produktiviteten* og *Kurset: Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55)*, som henholdsvis kaldes *Hvad Effektiviserer Kurset*?, *Hvad Siger Kursisterne*?, *Hvad Er Kursets Mål*? *Hvad Indeholder Kurset*? i dette uddrag.

Hvad Effektiviserer Kurset?

Nummer I: Kursisterne er blevet mere bevidste.
Nummer II: Kursisterne er blevet mere bevidste om deres tid.
Nummer III: Kursisterne er blevet mere bevidste om deres energi i løbet af en dag.
Nummer IV: Kursisterne er blevet mere bevidste om, hvad der påvirker deres energi i løbet af en dag mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse.
Nummer V: Kursisterne er blevet mere bevidste om, hvad der påvirker deres produktivitet i løbet af en dag mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse.
Nummer VI: Kursisterne er blevet mere bevidste om sammenhængen mellem deres energi og deres produktivitet i løbet af en dag.
Nummer VII: Kursisterne er blevet bevidste om at være forudseende mht. deres energi.
Nummer VIII: Kursisterne er blevet mere bevidste om at være forudseende mht. deres produktivitet.
Nummer IX: Kursisterne er blevet bedre til at planlægge deres arbejdsopgaver ift. deres energi.
Nummer X: Kursisterne har lært at bruge strategier til at regulere deres energi.
Nummer XI: Kursisterne har lært nye strategier, der gør dem i stand til at bruge deres tid mere effektivt.
Nummer XII: Kursisterne har lært nye strategier, der gør dem i stand til at bruge deres energi mere effektivt.
Nummer XIII: Kursisterne har lært nye strategier, der gør dem i stand til at være mere produktive.
Nummer XIV: Kursisterne er blevet mere produktive.

Nummer XV: Kursisterne har lært mange ting om dem selv mht. deres produktivitet.
Nummer XVI: Kursisterne, dvs. 75% af dem, var skeptiske mht. kurset før kursets begyndelse.
Nummer XVII: Kursisterne udtrykker, at underviseren har haft en stor betydning for udviklingen af deres produktivitet.
Nummer XVIII: Kursisterne udtrykker, at underviseren er superkompetent og kvalificeret.

Hvad Siger Kursisterne?

I begyndelse var jeg ret skeptisk overfor store dele af programmet, især de mange pauser i løbet af dagen og fokus på karakterstyrkerne.

***

Jeg var ikke spor skeptisk, men havde en forestilling om at det ville være krævende.

***

Jeg var ekstrem skeptisk omkring dette forløb. Jeg havde regnet med, at det ville være spild af min tid. Men heldigvis tog jeg fejl af dette. Det har i den grad forbedret mit arbejdsliv.

***

Jeg har været ekstrem skeptisk. I starten af forløbet var jeg overbevist om, at intet kunne ændre sig og jeg havde heller ikke lyst til det. Hvordan kunne man få mere energi og være mere produktiv, det gav ikke mening for mig.

***

Jeg har lært at jeg har haft en del begrænsninger ift at realistisk planlægge min tid, og jeg har lært hvordan jeg nu kan overkomme dem og i det hele taget at være mere bevidst om det jeg gør i mit arbejde – og hvordan de ting jeg gør påvirker min produktivitet.

***

At jeg trives med strukturerede arbejdsdage. At jeg har brug for at have en overblik. Jeg kan ændre vaner.

***

At jeg kan selv kontrollere min energi/produktivitet, ved at benytte mig af de værktøjer vi har fået af vores underviser.

***

Jeg har lært utrolig meget. Jeg er blevet væsentlig bedre til at holde 2 min. pauser. Bedre til at planlægge min tid samt opgaver. Jeg er så glad for at have haft det her forløb.

***

Jeg har lært sammenhængen imellem mit energi niveau, hvor ofte jeg restituerer og hvordan min planlægning og fokus på karakterstyrker, har en direkte effekt på min produktivitet – både på kort sigt men også på længere sigt.

***

At energi niveauet afhænger af min produktivitet.

***

At den kan højnes ved at benytte forskellige strategier.

***

Jeg har lært og er opmærksom på, at man kan tilrettelægge sine opgaver efter sit energiniveau, så man er produktiv hele tiden, uden at ens energi løber tør.

***

Jeg har lært at for mig er realistisk planlægning på kort sigt og medium sigt – helt essentiel for min produktivitet og for kvaliteten af mit arbejde samt min personlige velvære. Desuden er hyppig restitution og bevidsthed/overskud essentiel for min produktivitet.

***

Med bedre planlægning og opmærksomhed på mig selv kan jeg være mere produktiv.

***

Jeg er blevet opmærksom på, at man selv kan gøre nogle ting, som kan forbedre og højne min produktivitet.

***

Jeg har lært, at tid, energi og produktivitet hænger sammen og at ens produktivitet kræver planlægning. Fx at skrive dagen før inden man går hjem, hvilke opgaver man skal fokusere på næste dag.

***

Før forløbet var jeg ikke bevist om min energi eller karakterstyrker. Nu er jeg meget bevidst om min energi, hvordan jeg bibeholder den og forøger den og vigtigheden af hyppige pauser. Karakterstyrker er også blevet et større fokus i mit arbejde og jeg ved hvilke jeg skal/vil arbejde med for at øge min produktivitet og kvalitet af arbejdet. Overordnet har jeg altid være meget bevist om hvad jeg gør om hvordan det kan gøres bedre – men jeg har ikke haft fokus på de ting forløbet har i fokus – og er derfor blevet mere bevidst om disse.

***

Man mærker efter oftere, og forstår at man skal gøre noget anderledes, hvis tingene ikke går som man gerne vil have det.

***

Jeg er blevet mere bevidst omkring min energi og produktivitet. Jeg lytter meget mere til min krop.

***

Jeg vil sige, at det bare er blevet en del af mig. Det er ligesom blevet implementeret.

***

Før forløbet var min planlægning altid mangelfuld, aldrig realistisk og fik sjældent planlagt – og fik ikke fuldt planen efterfølgende.

***

Planlægger ift. til opgaverne, hvor meget energi de kræver osv.

Jeg er blevet meget bedre til at planlægge min dag. Her kan især ”buffer” systemet nævnes.

***

Jeg har altid været meget rodet med min planlægning. Er nu blevet struktureret, jeg planlægger mine opgaver på forhånd og planlægger min tid realistisk ift. hvor lang tid opgaver tager.

***

Min energi er blevet bedre og jeg er mere bevidst om hvordan jeg vedligeholder den så jeg ikke crasher i løbet af min arbejdsdag.

***

Den har været stigende og efterfølgende stabil.

***

22-2 har væsentligt forbedret energiniveauet.

***

Mit energi niveau er stabil. Jeg er ikke dødtræt når jeg kommer hjem. Jeg trækker vejret og nyder mine arbejdsopgaver.

***

Min produktivitet er blevet meget bedre, og jeg kan nu for det meste løse mine opgaver indenfor min arbejdstid, i stedet for altid at tage min fritid i brug for at nå i mål med mine deadlines.

***

I nogle perioder har den været rigtig høj. Andre perioder stabil.

***

At skabe variation i arbejdsopgaver via PLAN Produktivitet [Produktivitet 55] metoden.

***

Ved at fokusere på energi, og være opmærksom på at holde de 2 min. pause samt restitutionstid er min produktivitet steget. Jeg

stresser ikke og jeg laver de opgaver der passer til mit energiniveau.

***

Min produktivitet er større og mere bæredygtig i den forstand at jeg er produktiv i længere tid uden at have ”down days”. Jeg er også i flow det meste af dagen hver dag, hvilket jeg ikke var før.

***

Produktiviteten er meget bedre nu synes. Det går meget hurtigere og opgaverne dræner mig ikke.

***

Den [Produktiviteten] er meget højere. Jeg bevarer min energi, som højner produktiviteten i løbet af dagen.

***

Min produktivitet er blevet væsentlig højere. Jeg har tid til flere opgaver, da jeg planlægger mine arbejdsdage bedre.

***

Selve forløbet og dets udformning har haft stor betydning for min produktivitet. Alle dele har været gavnlige, men jeg har fået mest ud af at skabe mikrovaner ift planlægning og hyppige pauser.

***

Det har givet mig værktøjer og redskaber der er nemme og brugbar.

***

Jeg er blevet meget bedre til at vedligeholde et højt energiniveau i løbet af hele dagen. Dette har medført en øget produktivitet.

***

Jeg var ekstrem skeptisk i starten af forløbet. Min skepsis er blevet gjort til skamme. PLAN Produktivitet [Produktivitet 55] er lige det, jeg har behøvet. Absolut et fantastisk forløb, som har

gjort mig til en mere effektiv medarbejder samt en gladere medarbejder.

***

Min underviser har været essentiel for at forstå materialet, men også for at hjælpe med at skabe nye mikro vaner, hvilket ville have været svært at gøre på egen hånd.

***

Han har været god at sparre med, god til at hjælpe med at finde løsninger på nogle af de udfordringer jeg havde.

***

Det har været en stor betydning med den specifikke underviser. Jeg var meget skeptisk omkring forløbet, men underviser har overrasket mig ekstremt positivt og har haft nogle dybe og gode samtaler om alt.

***

Min underviser, Usman, har haft stor betydning for min produktivitet. Hans humør og energi og varme personlighed smitter af. Han er ekstrem åben over for, at mennesket kan have sit eget tempo, han tilpassede forløbet med den hastighed den enkelte havde brug for. Absolut fantastisk coach.

***

Min underviser har alle de egenskaber som en god underviser skal have, både ift formidling, ekspert viden, tålmodighed, og forståelse for at sætte sig ind i mine personlige behov ift. mit arbejde og situation.

***

Super kompetent og kan sætte sig ind i den hverdag man har.

***

Underviser har i den grad kompetencerne på plads. Underviser er meget overbevisende og støtter sine teorier med både videnskab og øvelser i praksis.

***

Absolut kvalificeret underviser. En personlighed, som er varm, ved hvad han taler om og det virker. Han har gjort det til et fantastisk forløb, hvor tingene foregik på mit tempo.

***Hvad Er Kursets Mål*?**

Kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) har kun et mål: at effektivisere produktiviteten hos individer og fællesskaber i forskellige antal og forskellige former.

Når kursisten lærer at effektivisere sin produktivitet, så lærer kursisten også at effektivisere sin *planlægning*, sin *ledelse* og sin *evaluering* af planlægningen og ledelsen.

Kursisten lærer også at bruge sin daglige *tid* effektivt, at forbedre sin daglige *energi*, at prioritere de daglige *aktiviteter* og at prioritere de daglige *restitutioner*.

Kursisten lærer ovenstående ved at skabe sig en personlig *praksis* via *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*), der har fokus på den daglige produktivitet.

Kursisten lærer at skabe nye produktive vaner, der består af mikrovaner og makrovaner, som øger den daglige produktivitet.

Kursisten lærer at forstå, hvordan denne påvirker sit arbejde, samt hvordan dennes arbejde påvirker denne, når denne arbejder.

Kursisten lærer også at være *bevidst*, at have *overblik* som at have *overskud* i løbet af den daglige arbejdsgang.

Vi slutter af med *Produktivitetens Ligning*:

PP = P + (P + L + E) + (T + E + A)

PP: Produktiv Performance
P: Praksis
P + L+ E: Planlægning + Ledelse + Evaluering
T + E + A: Tid + Energi + Aktivitet

Produktivitetens Ligning af Master Coach Usman Akbar i henhold til *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*).

Hvad Indeholder Kurset?

Produktivitetens Kunst (*Produktivitet 55*: *P55*) er en *universel praksisorienteret livsfilosofi*, der effektiviserer den daglige produktivitet hos børn, unge, voksne og ældre i deres personlige, private, professionelle og publice liv med fokus på de individuelle arbejdsvaner og den fælles arbejdskultur hos individer og fællesskaber i forskellige antal og forskellige former.

Produktivitetens Kunst (*Produktivitet 55*: *P55*) arbejder med *1 Præmis*, *7 Principper*, *7 Parametre*, *7 Praksisser*, *9 Perspektiver* og *24 Personlighedstræk.*

Produktivitetens Kunst (*Produktivitet 55*: *P55*) er baseret på evidensbaseret praksis fra discipliner som coaching, positiv psykologi og biologi blandt andet.

Produktivitetens Kunst (*Produktivitet 55*: *P55*) beskæftiger sig direkte som indirekte med 8 tilgange til produktivitet med i alt 24 begreber, der er opdelt i 2 parametre.

Fortsætter på næste side.

Produktivitetens Parametre	Personlige Parametre
Bevidsthed	Oplevelse
Overblik	Kreativitet
Overskud	Flow
Produktivitet	Glæde
Praksis	Trivsel
Mestring	Mening
Planlægning	Effektivitet
Ledelse	Kvalitet
Evaluering	Tilfredshed
Tid	Stress
Energi	Overbelastning
Aktivitet	Udbrændthed

Vi slutter af med en definition af begrebet produktivitet:

Produktivitet er evnen til
at skabe reel værdi
med viden og handling,
hvor bestemte indsatser
giver bestemte udbytter.

Definition af Master Coach Usman Akbar i henhold til *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*). Du kan læse mere om *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) på LivsKlars hjemmeside: www.livsklar.nu.