Case Om Effektiviteten Af Kurset

Produktivitetens Kunst

(*Produktivitet 55*: *P55*)

En-Til-En-Kursus:

In-Person & Online

Af

Master Coach Usman Akbar

LivsKlar

En Styrket Produktivitet

Via Praktisk Læring

Juni

2022

Denne side er bevidst efterladt blank.

© 2022 Usman Akbar

Denne side er bevidst efterladt blank.

© 2022 Usman Akbar

Case Om Effektiviteten Af Kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) En-Til-En-Kursus: In-Person & Online

Af Master Coach Usman Akbar

Copyright © 2022 Usman Akbar
Alle rettigheder forbeholdes

www.livsklar.nu
ua@usmanakbar.dk

Juni 2022
2022-0615-0021

Denne case

er dedikeret til

det produktive menneske,

der forstår,

at produktivitet

er en kunst,

som hvert eneste menneske

kan lære

at mestre.

© 2022 Usman Akbar
ua@usmanakbar.dk

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

Definition af Master Coach Usman Akbar.

© 2022 Usman Akbar
ua@usmanakbar.dk

Indhold

Abstract: Case Om Effektiviteten Af Kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) 9
Forord....10
Introduktion: Begyndelsen Bestemmer Afslutningen....11
Mål: Effektivisering Af Produktiviteten 12
Målgruppe: Den Internationale Velgørenhedsorganisation DM-Aid....13
Kurset: *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*)....14
Metode: En Empirisk Tilgang....16
Analyse: Sammenligning & Fortolkning....18
Nummer I: Om Bevidsthed: 1,1 og 4,5 19
Nummer II: Om Bevidsthed Om Tiden: 1,2, 2,1 & 3,1 20
Nummer III: Om Bevidsthed Om Energien: 1,3, 2,2 & 3,2 20
Nummer IV: Om Bevidsthed Om Påvirkning På Energien: 1,4, 1,7, 2,3, 2,6, 3,3 & 3,6 21
Nummer V: Om Bevidsthed Om Påvirkning På Produktiviteten: 1,5, 1,8, 2,4, 2,7, 3,4, 3,7, 4,3 & 4,4....23
Nummer VI: Om Bevidsthed Om Sammenhængen Mellem Energi & Produktivitet: 1,6, 2,5, 3,5 & 4,7....27
Nummer VII: Om At Være Forudseende MHT. Energien: 1,9, 2,8 & 3,8....28
Nummer VIII: Om At Være Forudseende MHT. Produktiviteten: 1,10, 2,9 & 3,9 29
Nummer IX: Om Planlægning Af Opgaver MHT. Energien: 1,11, 2,10, 3,10 & 4,6....30
Nummer X: Om Læring Af Nye Strategier Til At Regulere Energien: 1,12 & 2,11 31
Nummer XI: Om Læring Af Nye Strategier Til At Bruge Tiden Mere Effektivt: 3,11....32
Nummer XII: Om Læring Af Nye Strategier Til At Bruge Energien Mere Effektivt: 3,12....32
Nummer XIII: Om Læring Af Nye Strategier Til At Være Mere Produktiv: 3,13, 4,8 & 4,10 32
Nummer XIV: Om Større Produktivitet Før Forløbets Start: 1,13, 2,12, 3,14 & 4,9 35
Nummer XV: Om Selvindsigt: 4,2 36
Nummer XVI: Om Skepsis MHT. Kurset: 4,1 37
Nummer XVII: Om Underviserens Betydning For Produktiviteten: 4,11....38
Nummer XVIII: Om Underviserens Kundskaber, Kvalifikationer & Kompetencer: 4,12 39
Diskussion: Den Røde Tråd 41
Produktivitetens Forudsætninger....41
Den Daglige Produktivitet & Den Personlige Praksis 43
Unikke Udfordringer & Unikke Løsninger Via En Uniform Tilgang....43
En Rentabel Investering....44
Fra Vane Til Værdi 44
Produktivitetens Ligning....44
Konklusion: *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*): En Lille Indsats Med Et Stort Udbytte 46
Bilag: AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB)....47
Bilag: AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM)....50

Bilag: AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA).....53
Bilag: AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK).....56

Abstract: Case Om Effektiviteten Af Kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*)

Omkring foråret 2021 besluttede 5 medarbejdere i en lille virksomhed at forbedre deres produktivitet. De fulgte et kursus på 16 sessioner á 45 minutter i løbet af 16 uger med en samlet varighed på 720 minutter eller 12 timer.

Kursisterne forbedrede markant deres produktivitet, planlægning, ledelse, evaluering, tidsbrug, energi, aktiviteter (dvs. performance) og restitutioner blandt meget andet allerede 9 uger efter kursets begyndelse.

Med en kortvarig indsats på 12 timer forbedrede kursisterne deres daglige produktivitet på daglig, ugentlig og månedlig basis, hvor en lille indsats gav et stort udbytte via kurset.

Kurset, der forbedrede deres produktivitet, er kendt som *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*), som er en *universel praksisorienteret livsfilosofi*.

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

Produktivitetens Kunst (*Produktivitet 55*: *P55*) er en evidensbaseret metode, der effektiviserer den daglige produktivitet med fokus på de individuelle arbejdsvaner og den fælles arbejdskultur blandt andet hos ledere og medarbejdere.

 © 2022 Usman Akbar

Forord

Denne case dokumenterer effektiviteten af *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*). Denne case er kun blevet mulig pga. deltagelsen af DM-Aids leder og medarbejdere.

De har lært meget om dem selv og deres produktivitet pga. *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*). Jeg har omvendt lært meget om mig selv som kursusleder og *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) som et kursus.

De er *mine* helte, fordi de gjorde det, som ikke er let. De skabte nye vaner mht. deres daglige produktivitet, der erstattede deres gamle vaner, så de kunne bedre til det, som de i forvejen er gode til.

De viste personligt lederskab, perspektiv, mod og vedholdenhed blandt mange andre *KarakterStyrker* af den positive psykologis *24 KarakterStyrker*.

Som kursusleder føler jeg, at jeg lærer mere end mine kursister pga. mine kursister, fordi de er en refleksion af min personlighed. Jeg lærer af mine kursister, fordi jeg ser mig selv i dem.

Jeg vil gerne takke DM-Aids leder og medarbejdere for deres deltagelse og for at være *mine* lærere. Jeg har lært meget om mig selv som kursusleder og også som menneske. Tak.

© 2022 Usman Akbar
ua@usmanakbar.dk

Introduktion: Begyndelsen Bestemmer Afslutningen

Effektivitet er, når noget har en stor effekt. Produktivitet, om end den er timelig, daglig, ugentlig, månedlig eller årlig, er et udbytte af en indsats. Hvis indsatsen er effektiv, er udbyttet også effektivt.

Produktivitet giver en værdi, men den har en pris. Et udbytte giver en værdi, mens en indsats kræver en pris. Hvis indsatsen effektiviseres, så effektiviseres udbyttet også.

Denne case omhandler effektiviteten af kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*), der via et forløb på 16 sessioner á 45 minutter og sammenlagt 720 minutter eller 12 timer giver et udbytte, en effekt og en værdi, som effektiviserer en leders som en medarbejders produktivitet på timelig, daglig, ugentlig, månedlig og årlig basis.

Produktivitetens Kunst (*Produktivitet 55*: *P55*) er en *universel praksisorienteret livsfilosofi*, der faktisk er målrettet børn, unge, voksne og ældre i deres personlige, private, professionelle og publice liv.

Produktivitet udgør den anden del af triaden ledelse, produktivitet og robusthed i *Livets Kunst*: (*LivsKlar 365*: *LK365*), der består af *Ledelsens Kunst* (*Ledelse 66*: *L66*), *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) og *Robusthedens Kunst* (*Robusthed 69*: *R69*). Du kan læse mere om dem på LivsKlar hjemmeside: www.livskar.nu.

Vi slutter af med mottoet:

At lede for at nå.

At skabe for at bestå.

At værne for ej at for gå.

Motto af Master Coach Usman Akbar.

Mål: Effektivisering Af Produktiviteten

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)

Produktiv Performance = Praksis + (Planlægning + Ledelse + Evaluering) + (Tid + Energi + Aktivitet)

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

© 2022 Usman Akbar

Målgruppe: Den Internationale Velgørenhedsorganisation DM-Aid

DM-Aid er en international velgørenhedsorganisation, der virker som et mellemled mellem donorer og modtagere. I 2021 besluttede DM-Aid at effektivisere medarbejdernes daglige produktivitet.

Medarbejdere fulgte kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*), der på daværende tidspunkt blev benævnt som *PLAN Produktivitet*. Kursisterne fulgte kurset som *in-person* og *online*, i *en-til-en-kursus* over 16 uger fra juni 2021 til januar 2022. Kurset blev forlænget pga. ferie, sygdom og restriktionerne mht. COVID-19.

5 kursister skulle følge kurset, men 8 kursister fulgte det pga. omstændighederne. Kursisterne bestod af en chef, tre koordinatorer, en kommunikationsmedarbejder, en regnskabsmedarbejder og to praktikanter.

4 af de 5 oprindelige kursister fulgte hele kurset. Den femte kursist fulgte ikke hele kurset grundet sygdom. De sidste 3 kursister fulgte dele af kurset pga. muligheden for det.

© 2022 Usman Akbar

Kurset: *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*)

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.

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

© 2022 Usman Akbar

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.livskar.nu.

Metode: En Empirisk Tilgang

8 kursister fulgte kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*), hvor 4 kursister fulgte hele kurset, 1 kursist fulgte ikke hele kurset pga. sygdom og 3 kursister fulgte dele af kurset, fordi de fik muligheden for det.

Denne case tager udgangspunkt i de 4 kursister, der gennemførte hele kurset, hvor de løbende udfyldte 4 spørgeskemaer om deres udvikling mht. deres produktivitet og produktivitetsrelaterede forhold.

Kursisternes svar fremgår forneden som bilag 1, bilag 2, bilag 3 og bilag 4, hvor kursisterne efter aftale er anonyme.

Effektiviteten af kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) blev dokumenteret via 3 kvantitative skriftlige undersøgelser og 1 kvalitativ skriftlig undersøgelse.

De kvantitative skriftlige undersøgelser:

AfklaringsSkema 1: *Begyndelsen* (*ASB*) blev udfyldt i august 2021 (Uge 34) 9 uger efter kursets begyndelse i juni 2021 (Uge 25). Dette skema vedrører 13 spørgsmål om kursistens produktivitet og produktivitetsrelaterede forhold før kursets begyndelse.

AfklaringsSkema 2: *Midtvejen* (ASM) blev udfyldt i august 2021 (Uge 34) 9 uger efter kursets begyndelse i juni 2021 (Uge 25). Dette skema vedrører 12 spørgsmål om kursistens produktivitet og produktivitetsrelaterede forhold midtvejs i kurset.

AfklaringsSkema 3: *Afslutningen* (ASA) blev udfyldt i september 2021 (Uge 37) 3 uger efter AfklaringsSkema 2. Dette skema vedrører 14 spørgsmål om kursistens produktivitet og produktivitetsrelaterede forhold før kursets afslutning.

Den kvalitative skriftlige undersøgelse:

AfklaringsSkema 4: *Afslutningen* (Kvalitativ) (ASAK) blev udfyldt i januar 2022 (Uge 2) 17 uger efter AfklaringsSkema 3. Dette skema vedrører 12 spørgsmål om kursistens produktivitet og produktivitetsrelaterede forhold ved kursets afslutning.

AfklaringsSkema 4 skulle have været udfyldt 4 uger efter *AfklaringsSkema 3*, men grundet ferie, sygdom og restriktionerne mht. COVID-19 blev afholdelsen af kurset udskudt til et passende tidspunkt.

Denne case tager udgangspunkt i de 4 kursisters skriftlige svar, hvor de i løbet af 4 tidsrum dokumenterer deres udvikling mht. deres produktivitet og produktivitetsrelaterede forhold heri effektiviteten af kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*).

Analyse: Sammenligning & Fortolkning

Analysen tager udgangspunkt i de 4 udfyldte spørgeskemaer, der opdeles i de nedenstående emner og benævnes med numre efter følgende system: (AfklaringsSkema, Spørgsmål): (1,1) osv.
AfklaringsSkemaer benævnes efter følgende system: AfklaringsSkema 1: AS1 osv.
Kursisterne benævnes efter følgende system: Kursist 1: K1 osv.

Nummer	Emner	AfklaringsSkema 1	AfklaringsSkema 2	AfklaringsSkema 3	AfklaringsSkema 4
I	Om bevidsthed	1,1			4,5
II	Om bevidsthed om tiden	1,2	2,1	3,1	
III	Om bevidsthed om energien	1,3	2,2	3,2	
IV	Om bevidsthed om påvirkning på energien	1,4 1,7	2,3 2,6	3,3 3,6	
V	Om bevidsthed om påvirkning på produktiviteten	1,5 1,8	2,4 2,7	3,4 3,7	4,3 4,4
VI	Om bevidsthed om sammenhængen mellem energi og produktivitet	1,6	2,5	3,5	4,7
VII	Om at være forudseende mht. energien	1,9	2,8	3,8	
VIII	Om at være forudseende mht. produktiviteten	1,10	2,9	3,9	
IX	Om planlægning af opgaver mht. energien	1,11	2,10	3,10	4,6
X	Om læring af strategier til at regulere energien	1,12	2,11		
XI	Om læring af strategier til at bruge tiden mere effektivt			3,11	
XII	Om læring af strategier til at bruge energien mere effektivt			3,12	
XIII	Om læring af strategier til at være mere produktiv			3,13	4,8 4,10
XIV	Om større produktivitet før forløbets start	1,13	2,12	3,14	4,9
XV	Om selvindsigt				4,2
XVI	Om skepsis mht. kurset				4,1
XVII	Om underviserens betydning for produktiviteten				4,11

XVIII	Om underviserens kundskaber, kvalifikationer og kompetencer				4,12

Nummer I: Om Bevidsthed: 1,1 og 4,5

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,1),
Jeg var et meget bevidst menneske før forløbets start,
udtrykker 3 kursister sig *enig* (point: 2) og 1 kursist *helt enig* (point: 1) med et gennemsnit på 1,75 dvs. mellem *enig* og *helt enig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,5),
Hvordan har din bevidsthed udviklet sig med PLAN Produktivitet?

Kursist 1: Før forløbet var jeg ikke bevidst 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.

Kursist 2: Man mærker efter oftere, og forstår at man skal gøre noget anderledes, hvis tingene ikke går som man gerne vil have det.

Kursist 3: Jeg er blevet mere bevidst omkring min energi og produktivitet. Jeg lytter meget mere til min krop.

Kursist 4: Jeg vil sige, at det bare er blevet en del af mig. Det er ligesom blevet implementeret.

Konklusion:
Før kursets begyndelse: Kursisterne er mellem *enig* og *helt enig* med en større vægt mod førstnævnte (1,75), at de var meget bevidste før kursets begyndelse.
Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker, at de generelt er blevet mere bevidste (K1, K2, K3, K4) i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor 2 er blevet mere bevidste om deres energi (K1,

K3), 2 om deres produktivitet (K1, K3), 1 lytter mere til kroppen (K3), 1 forstår vigtigheden af hyppige pauser (K1) og1 fokuserer mere på De 24 KarakterStyrker (K1).
På trods af at kursisterne var bevidste før kursets begyndelse, så er de ved kursets afslutning mere bevidste heri om de forhold, der vedrører deres produktivitet som energi, krop, hyppige pauser og De 24 KarakterStyrker i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer II: Om Bevidsthed Om Tiden: 1,2, 2,1 & 3,1

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,2),
Jeg var meget bevidst om min tid i løbet af en dag før forløbets start,
udtrykker 1 kursist sig *uenig* (point: 4), 2 kursister sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) og 1 kursist sig *enig* (point: 2) med et gennemsnit på 3 dvs. *hverken enig eller uenig*.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,1),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min tid i løbet af en dag,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,1),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min tid i løbet af en dag,
udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

Konklusion:
De 3 resultater (AS1: 3, AS2: 4,75 og AS3: 4,5) viser, at kursisternes bevidsthed om deres tid i løbet af en dag udvikler sig, hvor de bliver mere bevidste i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,6) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod sidstnævnte, at de er mere bevidste om deres tid i løbet af en dag i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer III: Om Bevidsthed Om Energien: 1,3, 2,2 & 3,2

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,3),
Jeg var meget bevidst om min energi i løbet af en dag før forløbets start,
udtrykker 1 kursist sig *helt uenig* (point: 5), 1 kursist sig *uenig* (point: 4), 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) og 1 kursist sig *enig* (point: 2) med et gennemsnit på 3,5 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig*.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,2),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min energi i løbet af en dag,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,2),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min energi i løbet af en dag,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

Konklusion:
De 3 resultater (AS1: 3,5, AS2: 4,75 og AS3: 4,75) viser, at kursisternes bevidsthed om deres energi i løbet af en dag udvikler sig, hvor de bliver mere bevidste i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse. Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,75) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte, at de er mere bevidste om deres energi i løbet af en dag i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer IV: Om Bevidsthed Om Påvirkning På Energien: 1,4, 1,7, 2,3, 2,6, 3,3 & 3,6

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,4),
Jeg var meget bevidst om, hvad der påvirkede min energi i løbet af en dag før forløbets start,
udtrykker 1 kursist sig *helt uenig* (point: 5), 1 kursist sig *uenig* (point: 4), 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) og 1 kursist sig *enig* (point: 2) med et gennemsnit på 3,5 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig*.

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,7),
Jeg var meget bevidst om de parametre, der påvirkede min energi mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse før forløbets start,
udtrykker 1 kursist sig *helt uenig* (point: 5), 2 kursister sig *uenig* (point: 4) og 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) med et gennemsnit på 4 dvs. *uenig*.

Delkonklusion:
Spørgsmål 1,4 og 1,7 er 2 spørgsmål, der omhandler det samme emne med 2 forskellige udtryk. Den gennemsnitlige værdi af de 2 resultater (3,5 og 4) er 3,75 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig* med en større vægt mod sidstnævnte.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,3),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min energi i løbet af en dag,
udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,6),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min energi mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse,
udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

Delkonklusion:
Spørgsmål 2,3 og 2,6 er 2 spørgsmål, der omhandler det samme emne med 2 forskellige udtryk. Den gennemsnitlige værdi af de 2 resultater (4,5 og 4,5) er 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,3),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min energi i løbet af en dag,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,6),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min energi mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse,
udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

Delkonklusion:
Spørgsmål 3,3 og 3,6 er 2 spørgsmål, der omhandler det samme emne med 2 forskellige udtryk. Den gennemsnitlige værdi af de 2 resultater (4,75 og 4,5) er 4,63 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

Konklusion:
De 3 resultater (AS1: 3,75, AS2: 4,5 og AS3: 4,63) viser, at kursisternes bevidsthed om, hvad der påvirker deres energi i løbet af en dag, udvikler sig, hvor de bliver mere bevidste i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,57) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte, at de er mere bevidste om, hvad der påvirker deres energi i løbet af en dag mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer V: Om Bevidsthed Om Påvirkning På Produktiviteten: 1,5, 1,8, 2,4, 2,7, 3,4, 3,7, 4,3 & 4,4

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,5),
Jeg var meget bevidst om, hvad der påvirkede min produktivitet i løbet af en dag før forløbets start,
udtrykker 2 kursister sig *uenig* (point: 4) og 2 kursister sig *enig* (point: 2) med et gennemsnit på 3 dvs. *hverken enig eller uenig*.

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,8),
Jeg var meget bevidst om de parametre, der påvirkede min produktivitet mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse før forløbets start,

udtrykker 3 kursister sig *uenig* (point: 4) og 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) med et gennemsnit på 3,75 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig* med en større vægt mod førstnævnte.

Delkonklusion:

Spørgsmål 1,5 og 1,8 er 2 spørgsmål, der omhandler det samme emne med 2 forskellige udtryk. Den gennemsnitlige værdi af de 2 resultater (3 og 3,75) er 3,38 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig* med en større vægt mod sidstnævnte.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.

Vedrørende spørgsmålet (2,4),

Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min produktivitet i løbet af en dag,

udtrykker 1 kursist sig *helt enig* (point: 5), 2 kursister sig *enig* (point: 4) og 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) med et gennemsnit på 4 dvs. *enig*.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.

Vedrørende spørgsmålet (2,7),

Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min produktivitet mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse,

udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

Delkonklusion:

Spørgsmål 2,4 og 2,7 er 2 spørgsmål, der omhandler det samme emne med 2 forskellige udtryk. Den gennemsnitlige værdi af de 2 resultater (4 og 4,5) er 4,25 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod sidstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.

Vedrørende spørgsmålet (3,4),

Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min produktivitet i løbet af en dag,

udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.

Vedrørende spørgsmålet (3,7),

Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min produktivitet mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse,
udtrykker 4 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4 dvs. *enig*.

Delkonklusion:
Spørgsmål 3,4 og 3,7 er 2 spørgsmål, der omhandler det samme emne med 2 forskellige udtryk. Den gennemsnitlige værdi af de 2 resultater (4,5 og 4) er 4,25 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod sidstnævnte.

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,3),
Hvad har du lært om din produktivitet?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: At energi niveauet afhænger af min produktivitet.

Kursist 3: At den kan højnes ved at benytte forskellige strategier.

Kursist 4: 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.

Delkonklusion:
Kursisterne udtrykker generelt, at de har lært, at deres energi og produktivitet hænger sammen med 1 implicit (K3) og 3 eksplicitte (K1, K2, K4) udtryk, og helt specifikt har 1 lært, at energiniveauet, hyppigheden af restitution, planlægning og fokus på KarakterStyrker har en direkte effekt på produktiviteten kortsigtet og langsigtet (K1), 1 har lært, at energiniveauet afhænger af produktiviteten (K2), 1 har lært, at forskellige strategier højner produktiviteten (K3), 1 har lært, at man kan tilrettelægge arbejdsopgaverne efter ens energiniveau, hvorfor man er produktiv hele tiden uden at energien løber tør (K4).

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,4),

Hvad har du lært om din produktivitet som en daglig praksis?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: Med bedre planlægning og opmærksomhed på mig selv kan jeg være mere produktiv.

Kursist 3: Jeg er blevet opmærksom på, at man selv kan gøre nogle ting, som kan forbedre og højne min produktivitet.

Kursist 4: 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.

Delkonklusion:
Kursisterne udtrykker generelt, at de har lært om deres produktivitet som en praksis, at planlægning og produktivitet hænger sammen med 1 implicit (K3) og 3 eksplicitte (K1, K2, K4) udtryk, og helt specifikt har 1 lært, at bevidsthed, overskud, kort- og langsigtet realistisk planlægning og hyppig restitution er essentiel for produktiviteten, kvaliteten af arbejdet og det personlige velvære (K1), 1 har lært, at bedre planlægning og opmærksomhed på selvet øger produktiviteten (K2), 1 har lært, at et individ kan handle på særlige måder, der forbedrer og højner produktiviteten (K3) og 1 har lært, at tid, planlægning, energi og produktivitet hænger sammen (K4).

Konklusion:
De 3 resultater (AS1: 3,38, AS2: 4,25 og AS3: 4,25) viser, at kursisternes bevidsthed om, hvad der påvirker deres produktivitet i løbet af en dag, udvikler sig, hvor de bliver mere bevidste i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,25) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod sidstnævnte, at de er mere bevidste om, hvad der påvirker deres produktivitet i løbet af en dag mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker samlet set, at de i løbet af kurset har lært om deres produktivitet, heri som en daglig praksis, at planlægning, tid, energi, hyppigheden af restitution og

brugen af De 24 KarakterStyrker hænger sammen med en øget produktivitet, kvaliteten af ens arbejde og det personlige velvære i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer VI: Om Bevidsthed Om Sammenhængen Mellem Energi & Produktivitet: 1,6, 2,5, 3,5 & 4,7

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,6),
Jeg var meget bevidst om sammenhængen mellem min energi og min produktivitet før forløbets start, udtrykker 1 kursist sig *helt uenig* (point: 5), 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) og 2 kursister sig *enig* (point: 2) med et gennemsnit på 3 dvs. *hverken enig eller uenig*.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,5),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om sammenhængen mellem min energi og min produktivitet, udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,5),
Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om sammenhængen mellem min energi og min produktivitet, udtrykker 4 kursister sig *helt enig* (point: 5) med et gennemsnit på 5 dvs. *helt enig*.

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,7),
Hvordan har din energi udviklet sig med PLAN Produktivitet?:

Kursist 1: Min energi er blevet bedre og jeg er mere bevidst om hvordan jeg vedligeholder den så jeg ikke crasher i løbet af min arbejdsdag.

Kursist 2: Den har været stigende og efterfølgende stabil.

Kursist 3: 22-2 har væsentligt forbedret energiniveauet.

Kursist 4: Mit energi niveau er stabil. Jeg er ikke dødtræt, når jeg kommer hjem. Jeg trækker vejret og nyder mine arbejdsopgaver.

Konklusion:

De 3 resultater (AS1: 3, AS2: 4,75 og AS3: 5) viser, at kursisternes bevidsthed om sammenhængen mellem deres energi og deres produktivitet i løbet af en dag udvikler sig, hvor de bliver mere bevidste i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,88) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte, at de er mere bevidste om sammenhængen mellem deres energi og deres produktivitet i løbet af en dag i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker generelt, at deres energi er blevet bedre (K1, K2, K3, K4) i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor helt specifikt 1 er bevidst om, hvordan den skal vedligeholdes, så den ikke crasher (K1), 1 har fået en stigende og efterfølgende stabil energi (K2), 1 har bedre energi pga. restitution med 22-2-praksissen og 1 er ikke dødtræt efter arbejde, trækker vejret og nyder arbejdsopgaverne (K4).

Kursisterne udtrykker samlet set, at de er blevet mere bevidste om deres energi, hvordan de regulerer deres energi via restitution, hvordan de får et overskud og hvordan de trives med deres arbejde i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer VII: Om At Være Forudseende MHT. Energien: 1,9, 2,8 & 3,8

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.

Vedrørende spørgsmålet (1,9),

Jeg var forudseende mht. min energi før forløbets start,

udtrykker 1 kursist sig *helt uenig* (point: 5), 1 kursist sig *uenig* (point: 4) og 2 kursister sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) med et gennemsnit på 3,75 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.

Vedrørende spørgsmålet (2,8),

Jeg er mere forudseende nu end før forløbet mht. min energi,

udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5), 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3), og 1 kursist har ikke besvaret spørgsmålet, med et gennemsnit på 4,33 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod sidstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,8),
Jeg er mere forudseende nu end før forløbet mht. min energi,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

Konklusion:
De 3 resultater (AS1: 3,75, AS2: 4,33 og AS3: 4,75) viser, at kursisternes bevidsthed om at være forudseende mht. deres energi udvikler sig, hvor de bliver mere forudseende i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,5) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig*, at de er mere forudseende mht. deres energi i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer VIII: Om At Være Forudseende MHT. Produktiviteten: 1,10, 2,9 & 3,9

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,10),
Jeg var meget forudseende mht. min produktivitet før forløbets start,
udtrykker 2 kursister sig *uenig* (point: 4) og 2 kursister sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) med et gennemsnit på 3,5 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig*.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,9),
Jeg er mere forudseende nu end før forløbet mht. min produktivitet,
udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5), 1 kursist sig *enig* (point: 4) og 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) med et gennemsnit på 4,25 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod sidstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,9),
Jeg er mere forudseende nu end før forløbet mht. min produktivitet,
udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

Konklusion:

De 3 resultater (AS1: 3,5, AS2: 4,25 og AS3: 4,5) viser, at kursisternes bevidsthed om at være forudseende mht. deres produktivitet udvikler sig, hvor de bliver mere bevidste i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,4) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod sidstnævnte, at de er mere bevidste om at være forudseende mht. deres produktivitet i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer IX: Om Planlægning Af Opgaver MHT. Energien: 1,11, 2,10, 3,10 & 4,6

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,11),
Jeg var god til at planlægge mine arbejdsopgaver ift. min energi før forløbets start,
udtrykker alle 4 kursister sig *uenig* (point: 4) med et gennemsnit på 4 dvs. *uenig*.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,10),
Jeg er bedre til at planlægge mine arbejdsopgaver nu end før forløbet ift. min energi,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,10),
Jeg er bedre til at planlægge mine arbejdsopgaver nu end før forløbet ift. min energi,
udtrykker 4 kursister sig *helt enig* (point: 5) med et gennemsnit på 5 dvs. *helt enig*.

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,6),
Hvordan har din planlægning udviklet sig med PLAN Produktivitet?:

Kursist 1: Før forløbet var min planlægning altid mangelfuld, aldrig realistisk og fik sjældent planlagt – og fik ikke fuldt planen efterfølgende.

Kursist 2: Planlægger ift. til opgaverne, hvor meget energi de kræver osv.

Kursist 3: Jeg er blevet meget bedre til at planlægge min dag. Her kan især ”buffer” systemet nævnes.

Kursist 4: 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.

Konklusion:
De 3 resultater (AS1: 4 (*uenig*), AS2: 4,75 (mellem *helt enig* og *enig*) og AS3: 5 (*helt enig*)) viser, at kursisternes bevidsthed om at være gode til at planlægge deres arbejdsopgaver ift. deres energi udvikler sig, hvor de bliver bedre til det i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,88) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte, at de er blevet bedre til at planlægge deres arbejdsopgaver ift. deres energi i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker generelt, at deres planlægning er blevet bedre (K1, K2, K3, K4) i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor helt specifikt 1 planlægger på forhånd, er mere struktureret og planlægger tiden realistisk ift. den tid, som opgaverne tager (K4), 1 planlægger ift. den energi, som opgaverne kræver (K2), 1 bruger buffer-systemet (K3) og 1 planlægger realistisk og får fulgt planen (K1).
Kursisterne udtrykker samlet set, at de er blevet bedre til at planlægge, som de gør mere realistisk, via buffer-systemet og ift. den tid og energi, som arbejdsopgaverne kræver i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer X: Om Læring Af Nye Strategier Til At Regulere Energien: 1,12 & 2,11

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,12),
Jeg har før forløbets start brugt strategier, der gjorde mig i stand til at regulere min energi,
udtrykker 2 kursister sig *helt uenig* (point: 5), 1 kursist sig *hverken enig eller uenig* (point: 3) og 1 kursist sig *enig* (point: 2) med et gennemsnit på 3,75 dvs. mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,11),
Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til at regulere min energi,
udtrykker 2 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 2 kursister sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,5 dvs. mellem *helt enig* og *enig*.

Konklusion:

De 2 resultater (AS1: 3,75 (mellem *uenig* og *hverken enig eller uenig*) og AS2: 4,5 (mellem *helt enig* og *enig*)) viser, at kursisterne har lært at bruge strategier til at regulere deres energi i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer XI: Om Læring Af Nye Strategier Til At Bruge Tiden Mere Effektivt: 3,11

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,11),
Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til at bruge min tid mere effektivt,
udtrykker 4 kursister sig *helt enig* (point: 5) med et gennemsnit på 5 dvs. *helt enig*.

Konklusion:

Resultatet (AS3: 5) viser, at kursisterne har lært nye strategier, der gør dem i stand til at bruge deres tid mere effektivt i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer XII: Om Læring Af Nye Strategier Til At Bruge Energien Mere Effektivt: 3,12

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,12),
Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til at bruge min energi mere effektivt,
udtrykker 4 kursister sig *helt enig* (point: 5) med et gennemsnit på 5 dvs. *helt enig*.

Konklusion:

Resultatet (AS3: 5) viser, at kursisterne har lært nye strategier, der gør dem i stand til at bruge deres energi mere effektivt i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer XIII: Om Læring Af Nye Strategier Til At Være Mere Produktiv: 3,13, 4,8 & 4,10

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,13),
Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til at være mere produktiv,

udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

Delkonklusion:
Resultatet (AS3: 4,75) viser, at kursisterne har lært nye strategier, der gør dem i stand til at være mere produktive i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,8),
Hvordan har din produktivitet udviklet sig med PLAN Produktivitet?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: I nogle perioder har den været rigtig høj. Andre perioder stabil.

Kursist 3: At skabe variation i arbejdsopgaver via PLAN Produktivitet metoden.

Kursist 4: Ved at fokusere på min 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.

Delkonklusion:
Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker generelt, at deres produktivitet har udviklet sig (K1, K2, K3, K4) i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor helt specifikt 1 skaber variation i arbejdsopgaverne via PLAN Produktivitet (K3), 1 har i nogle perioder en høj produktivitet og ellers en stabil produktivitet (K2), 1 har fået en bedre produktivitet ved at lave de arbejdsopgaver, der passer til den aktuelle energi ved at fokusere på energien, 22-2-praksissen og restitutionsetaperne (K4).
Kursisterne udtrykker sig samlet set, at deres produktivitet er blevet meget bedre, fordi de løser deres arbejdsopgaver ift. til deres aktuelle energi, de skaber variation i deres arbejdsopgaver og de fokuserer på deres energi og deres restitution i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,10),
Hvilken betydning har PLAN Produktivitet haft mht. din produktivitet?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: Det har givet mig værktøjer og redskaber der er nemme og brugbar.

Kursist 3: Jeg er blevet meget bedre til at vedligeholde et højt energiniveau i løbet af hele dagen. Dette har medført en øget produktivitet.

Kursist 4: Jeg var ekstrem skeptisk i starten af forløbet. Min skepsis er blevet gjort til skamme. PLAN Produktivitet er lige det, jeg har behøvet. Absolut et fantastisk forløb, som har gjort mig til en mere effektiv medarbejder samt en gladere medarbejder.

Delkonklusion:
Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker generelt, at kurset har haft en positiv betydning for deres produktivitet (K1, K2, K3, K4) i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor helt specifikt 1 har fået nemme og brugbare værktøjer og redskaber (K2), 1 har fået skabt mikrovaner mht. planlægning og hyppige pauser (K1), 1 er blevet bedre til at vedligeholde et højt energiniveau i løbet af dagen og deraf fået en øget produktivitet (K3) og 1 er blevet en mere effektiv medarbejder og en gladere medarbejder (K4).
Kursisterne udtrykker samlet set, at kurset har haft en positiv betydning for deres produktivitet, hvor de har fået nemme og brugbare værktøjer, har skabt mirovaner mht. planlægning og restitution, er blevet bedre til at vedligeholde et højt energiniveau i løbet af dagen og er blevet mere effektive og gladere i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Konklusion:
Resultaterne viser, at kursisterne sammenlagt har lært nye strategier, der gør dem i stand til at være mere produktive i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor de løser deres arbejdsopgaver ift. til deres aktuelle energi, skaber variation i deres arbejdsopgaver, fokuserer på deres energi og deres restitution, fordi de har fået nemme og brugbare værktøjer, har skabt mirovaner mht. planlægning og restitution, er blevet bedre til at vedligeholde et højt energiniveau i løbet af dagen og er blevet mere effektive og gladere i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer XIV: Om Større Produktivitet Før Forløbets Start: 1,13, 2,12, 3,14 & 4,9

AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB): Før kursets begyndelse.
Vedrørende spørgsmålet (1,13),
Jeg var mere produktiv før forløbets start,
udtrykker 3 kursister sig *helt uenig* (point: 5) og 1 kursist sig *uenig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt uenig* og *uenig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM): Midtvejs i kurset.
Vedrørende spørgsmålet (2,12),
Jeg er mere produktiv nu end før forløbet,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA): Før kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (3,14),
Jeg er mere produktiv nu end før forløbet,
udtrykker 3 kursister sig *helt enig* (point: 5) og 1 kursist sig *enig* (point: 4) med et gennemsnit på 4,75 dvs. mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte.

Delkonklusion:
De 3 resultater (AS1: 4,75 (mellem *helt uenig* og *uenig*), AS2: 4,75 (mellem *helt enig* og *enig*) og AS3: 4,75 (mellem *helt enig* og *enig*)) viser, at kursisterne er mere produktive i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.
Kursisterne udtrykker gennemsnitligt (4,75) ift. de sidste 2 skemaer, hvor de er mellem *helt enig* og *enig* med en større vægt mod førstnævnte, at de er mere produktive i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,9),
Hvordan er din produktivitet nu, når du sammenligner tiden før og efter PLAN Produktivitet?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: Produktiviteten er meget bedre nu synes. Det går meget hurtigere og opgaverne dræner mig ikke.

Kursist 3: Den er meget højere. Jeg bevarer min energi, som højner produktiviteten i løbet af dagen.

Kursist 4: Min produktivitet er blevet væsentlig højere. Jeg har tid til flere opgaver, da jeg planlægger mine arbejdsdage bedre.

Delkonklusion:
Kursisterne udtrykker generelt, at deres produktivitet er blevet mere effektiv (K1, K2, K3, K4) i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor helt specifikt 1 har fået en produktivitet, der er større og mere bæredygtig uden dårlige dage og med flow det meste af dagen (K1), 1 har fået en produktivitet, der er meget bedre, hvor det går hurtigere uden at opgaverne er drænende (K2), 1 har fået en produktivitet, der er meget højere, hvor energien bevares, som højner produktiviteten i løbet af dagen (K3) og 1 har fået en væsentlig højere produktivitet og tid til flere opgaver pga. bedre planlægning af arbejdsdagene (K4).

Konklusion:
Resultaterne viser, at kursisterne er mere produktive i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, fordi de har gennemført kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*), som er en *universel praksisorienteret livsfilosofi*, der består af *1 Præmis*, *7 Principper*, *7 Parametre*, *7 Praksisser*, *9 Perspektiver* og *24 KarakterStyrker* med fokus på begreberne: produktiv performance, praksis, planlægning, ledelse, evaluering, tid, energi aktivitet og restitution.
Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker samlet set, at deres produktivitet er bæredygtig, bedre, større og højere i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor de bevarer energien, er produktive i længere tid, er i flow det meste af dagen, hvor opgaverne går hurtigere, som ikke er drænende og som giver tid til flere opgaver pga. bedre planlægning i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Nummer XV: Om Selvindsigt: 4,2

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,2),
Hvad har du lært om dig selv?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: At jeg trives med strukturerede arbejdsdage. At jeg har brug for at have et overblik. Jeg kan ændre vaner.

Kursist 3: At jeg kan kontrollere min energi/produktivitet, ved at benytte mig af de værktøjer vi har fået af vores underviser.

Kursist 4: 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.

Konklusion:
Ved kursets afslutning: Kursisterne udtrykker generelt, at de har lært mange ting om dem selv (K1, K2, K3, K4) i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse, hvor helt specifikt 1 har lært af være mere bevidst (K1), 1 har lært at forstå, hvordan ens arbejde påvirker ens produktivitet (K1), 1 har lært at overkomme sine begrænsninger (K1), 1 har lært, at denne kan ændre sine vaner (K2), 1 har lært, at denne har brug for et overblik (K2), 1 er blevet bedre til at planlægge tiden og opgaverne (K4), 1 har lært at planlægge tiden realistisk (K1), 1 har lært, at denne trives med strukturerede arbejdsdage (K2), 1 har lært, at denne kan kontrollere energien og produktiviteten via kursets værktøjer (K3) og 1 er blevet bedre til at holde 22-2-praksissen (K4).
Kursisterne udtrykker samlet set, at de lært mange ting om dem selv som deres bevidsthed, overblik, produktivitet, begrænsninger, vaner, planlægning, opgaver, struktur, tid, energi og restitution.

Nummer XVI: Om Skepsis MHT. Kurset: 4,1

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,1),
I hvilket omfang har du været skeptisk mht. PLAN Produktivitet?:

Kursist 1: I begyndelse var jeg ret skeptisk overfor store dele af programmet, især de mange pauser i løbet af dagen og fokus på karaktertyrkerne.

Kursist 2: Jeg var ikke spor skeptisk, men havde en forestilling om at vil være krævende.

Kursist 3: 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.

Kursist 4: 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.

Konklusion:
Kursisterne udtrykker helt generelt om deres skepsis mht. kurset, at 2 var ekstrem skeptiske (K3, K4), 1 var ret skeptisk (K1) og 1 var ikke spor skeptisk (K2). 1 var helt specifikt skeptisk overfor store dele af programmet især de mange pauser og De 24 KarakterStyrker (K1). 1 havde en forestilling om, at kurset ville være krævende (K2).

Nummer XVII: Om Underviserens Betydning For Produktiviteten: 4,11

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,11),
Hvilken betydning har din underviser haft mht. din produktivitet?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: Han har været god at sparre med, god til at hjælpe med at finde løsninger på nogle af de udfordringer jeg havde.

Kursist 3: 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.

Kursist 4: 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.

Konklusion:

Kursisterne udtrykker samlet set om deres underviser, at underviseren har overrasket vedkommende meget positivt (K3), er ekstrem åben overfor, at et individ har sig eget tempo, hvorfor et forløb skal tilpasses individets hastighed (K4), har en stor betydning for vedkommendes produktivitet (K3, K4), har været essentiel for vedkommendes forståelse af kursusmaterialet (K1) og for at skabe nye mikrovaner (K1), har haft dybe og gode samtaler om alt med vedkommende (K3), har været god at sparre med (K2), har været god til at hjælpe med at finde løsninger på udfordringer (K2) og at underviserens humør, energi og varme personlighed smitter af (K4) og at underviseren er en absolut fantastisk coach (K4).

Nummer XVIII: Om Underviserens Kundskaber, Kvalifikationer & Kompetencer: 4,12

AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK): Ved kursets afslutning.
Vedrørende spørgsmålet (4,12),
Hvad siger du om din underviser mht. dennes kundskaber, kvalifikationer og kompetencer?:

Kursist 1: 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.

Kursist 2: Super kompetent og kan sætte sig ind i den hverdag man har.

Kursist 3: Underviser har i den grad kompetencerne på plads. Underviser er meget overbevisende og støtter sine teorier med både videnskab og øvelser i praksis.

Kursist 4: 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.

Konklusion:

Kursisterne udtrykker samlet set om deres underviser, at underviseren er en absolut kvalificeret underviser (K4), har alle de egenskaber, som en god underviser skal have mht. ekspertviden og formidling (K1), har forståelse og tålmodighed med at sætte sig ind i individets behov mht. situation og arbejde (K1, K4), kan sætte sig ind i den hverdag, som et individ har (K2), har kompetencerne på plads (K3), er superkompetent (K2), er meget overbevisende (K3), støtter sine teorier med både

videnskab og øvelser i praksis (K3), har en varm personlighed (K4) og at underviseren ved, hvad han taler om og det virker (K4).

Diskussion: Den Røde Tråd

De forudgående konklusioner vedrører tiden i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse:

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.

Produktivitetens Forudsætninger

Den eksplicitte røde tråd er, at den daglige produktivitet har nogle bestemte forudsætninger, som alle kan lære, selvom de er skeptiske.

Kursisterne lærte at være bevidste hvert eneste øjeblik. Denne bevidsthed giver kursisten en viden om dennes tid og dennes energi.

Bevidsthed om tiden er vigtig, fordi produktivitet kun finder sted i tiden. Tiden er en begrænset størrelse, hvorfor en bevidsthed om tiden fortæller kursisten om, hvordan denne bruger tiden mest hensigtsmæssigt mht. produktiviteten.

Bevidsthed om energien er også vigtig, fordi produktiviteten kun kan finde sted, hvis den nødvendige energi er til stede. Energien er en variabel størrelse, hvorfor en bevidsthed om energien fortæller kursisten om, hvordan denne bruger energien mest hensigtsmæssigt mht. produktiviteten.

Når kursisten har en bevidsthed om, hvad der påvirker energien mht. dens forøgelse, formindskelse og vedligeholdelse, så kan denne bedre sørge for at have en stabil energi i løbet af en dag, så produktiviteten kan finde sted.

Når kursisten har en bevidsthed om, hvad der påvirker energien mht. produktiviteten i løbet af en dag, så får kursisten også en bevidsthed om, hvad der påvirker produktiviteten i løbet af en dag. Dvs. kursisten bliver bevidst om sammenhængen mellem energien og produktiviteten i løbet af en dag.

Denne bevidsthed gør, at kursisten bliver bevidst om sit personlige mønster mht. dennes energi, hvorfor denne bliver forudseende mht. dennes energi. Denne bevidsthed gør også, at kursisten bliver bevidst om sit personlige mønster mht. dennes produktivitet, hvorfor denne også bliver forudseende mht. dennes produktivitet.

Når kursisten er bevidst om sit personlige mønster mht. dennes energi, så kan kursisten bedre planlægge sine arbejdsopgaver ift. dennes energi i løbet af en dag. Så bliver kursisten mere effektiv til at bruge den energi, som denne har til rådighed i løbet af en dag, hvorfor denne bliver mere produktiv hvert eneste sekund i løbet af dagen.

Den øgede produktivitet er kun mulig, hvis man forstår sig selv heri sin bevidsthed, overblik, overskud, produktivitet, praksis, planlægning, ledelse, evaluering, tid, energi, aktivitet og restitution.

Den Daglige Produktivitet & Den Personlige Praksis

Den øgede produktivitet er kun mulig, hvis man skaber sig en personlig praksis mht. den daglige produktivitet. Den øgede produktivitet er ikke afhængig af, hvad man tror om kurset f.eks. i form af skepsis. Den øgede produktivitet er kun afhængig af, at man skaber sig en personlig praksis, hvor man praktiserer *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) hver eneste dag.

Den personlig praksis forudsætter tid, energi, aktivitet (performance) og restitution, hvor de fire forudgående forudsætter planlægning, ledelse og evaluering i en personlig praksis. Den personlig praksis skal italesættes helt eksplicit i en daglig praksis, der tager udgangspunkt i individet og dennes unikke kontekst.

Unikke Udfordringer & Unikke Løsninger Via En Uniform Tilgang

Den implicitte røde tråd er, at den personlige praksis tager udgangspunkt i et individs personlighed med dennes *kundskaber*, *kvalifikationer* og *kompetencer* (3K), *erfaringer*, *erindringer* og *erkendelser* (3E), *bagage*, *barrierer* og *blinde vinkler* (3B), styrker og svagheder samt behov og ønsker.

Individets unikke personlighed forudsætter en unik tilgang, der tager hensyn til den unikke personlighed samtidig med, at den unikke tilgang effektiviserer individets produktivitet via en unik tilgang, som er uniform, hvorfor alle kursister lærer det samme curriculum som f.eks. *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*).

Forskellige personligheder har forskellige udfordringer ift. deres produktivitet. *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) formår at effektivisere forskellige personligheders produktivitet, dvs. den giver det samme resultat mht. at effektivisere produktiviteten på trods af forskellige personligheder.

Denne unikke tilgang til at effektivisere unikke individers produktivitet forudsætter særlige kompetencer og kvalifikationer hos underviseren. Kursisterne udtrykker, at den pågældende underviser har haft en stor betydning for udviklingen af deres produktivitet (Nummer XVII), hvilket også skyldes underviserens kundskaber, kvalifikationer og kompetencer (Nummer XVIII).

En Rentabel Investering

Kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) varede 16 sessioner á 45 minutter i løbet af 16 uger i 16 en-til-en-sessioner, hvor hver kursist sammenlagt har brugt 720 minutter eller 12 timer på kurset.

Efter 9 uger kunne man se en markant forbedring mht. kursisternes indsats og deraf udbytte mht. deres produktivitet, hvor kursisterne bliver mere produktive i løbet af kurset ift. før kursets begyndelse.

Når en fuldtidsansat (37 timer om ugen) bliver mere produktiv hver eneste uge ift. tiden før kursets begyndelse, så betyder det faktisk, at denne når meget mere i løbet af og efter kurset ift. den samme tid før kurset. Dvs. der kommer en tid, hvor denne har indhentet de 12 timer, som denne har investeret i kurset enfoldigt, tofoldigt og så fremdeles.

Fra Vane Til Værdi

Den daglige produktivitet forudsætter den personlige praksis. Den personlige praksis består af makrovaner som mikrovaner, som et individ skaber hen over 16 uger, hvor en tydelig udvikling er synlig efter 9 uger.

Det tager tid for en kursist at skabe nye vaner mht. dennes produktivitet, hvorfor kurset er fordelt over 16 uger med 16 sessioner á 45 minutter, så kursisten kan skabe sig nye produktive mikrovaner som makrovaner. Et kursus på nogle få dage, der sammenlagt varer 12 timer, vil ikke give det samme resultat, fordi vaner tager tid at skabe.

Den investerede tid i kurset er minimal, men udbyttet er maksimalt ift. indsatsen, fordi de nye vaner, mikrovaner som makrovaner, mht. den daglige produktivitet varer ved i den personlige praksis.

Produktivitetens Ligning

Den daglige produktivitet er opsummeret i *Produktivitetens Ligning*:

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

Produktiv Performance = Praksis + (Planlægning + Ledelse + Evaluering) + (Tid + Energi + Aktivitet)

Produktivitetens Ligning er formuleret i henhold til *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*), som kursisterne har lært at praktisere, hvorfor de er blevet mere produktive blandt meget andet.

Produktivitetens Kunst (*Produktivitet 55*: *P55*) effektiviserer produktiviteten via 24 parametre, som er givet forneden i produktivitetens parametre og personlige parametre. Kursisterne nævner nogle af disse parametre direkte som indirekte i AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK).

De 24 parametre er blevet behandler i løbet af de afholdte sessioner, som også er dokumenteret i notaterne til de afholdte sessioner, men som ikke er en del af denne case.

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

Konklusion: *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*): En Lille Indsats Med Et Stort Udbytte

Kurset *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*) havde kun et mål: at effektivisere produktiviteten hos kursisterne.

Kursisterne lærte at effektivisere deres produktivitet, hvor kursisterne lærte at effektivisere deres planlægning, deres ledelse og deres evaluering af deres planlægning og deres ledelse.

Kursisterne lærte også at bruge deres daglige tid effektivt, at forbedre deres daglige energi, at prioritere deres daglige aktiviteter og at prioritere deres daglige restitutioner.

Kursisterne lærte ovenstående ved at skabe en personlig praksis, der havde fokus på den daglige produktivitet ved at skabe nye vaner, som bestod af mikrovaner og makrovaner.

Kursisterne lærte at forstå, hvordan denne påvirkede sit arbejde, samt hvordan dennes arbejde påvirkede denne, når denne arbejdede.

Kursisterne lærte også at være bevidste, at have overblik som at have overskud i løbet af den daglige arbejdsgang.

9 uger efter kursets begyndelse havde kursisterne forbedret deres produktivitet, planlægning, ledelse, evaluering, tidsbrug, energi, aktiviteter (dvs. performance) og restitutioner markant blandt meget andet.

Med en kortvarig indsats på 12 timer eller 720 minutter i løbet af 16 uger med 16 sessioner á 45 minutter forbedrede kursisternes deres daglige produktivitet i den efterfølgende tid på daglig, ugentlig og månedlig basis, hvor en lille indsats gav et stort udbytte, via *Produktivitetens Kunst* (*Produktivitet 55*: *P55*).

Bilag: AfklaringsSkema 1: Begyndelsen (ASB)

Helt enig (1)	Enig (2)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (4)	Helt uenig (5)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
1	Jeg var et meget bevidst menneske før forløbets start.	2	1	2	2	1,75	1 2 3 4 5 1 3 0 0 0
2	Jeg var meget bevidst om min tid i løbet af en dag før forløbets start.	4	2	3	3	3	1 2 3 4 5 0 1 2 1 0
3	Jeg var meget bevidst om min energi i løbet af en dag før forløbets start.	5	2	4	3	3,5	1 2 3 4 5 0 1 1 1 1
4	Jeg var meget bevidst om, hvad der påvirkede min energi i løbet af en dag før forløbets start.	5	3	4	2	3,5	1 2 3 4 5 0 1 1 1 1
5	Jeg var meget bevidst om, hvad der påvirkede min produktivitet i løbet af en dag før forløbets start.	4	2	4	2	3	1 2 3 4 5 0 2 0 2 0

Helt enig (1)	Enig (2)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (4)	Helt uenig (5)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
6	Jeg var meget bevidst om sammenhængen mellem min energi og min produktivitet før forløbets start.	5	2	2	3	3	1 2 3 4 5 0 2 1 0 1
7	Jeg var meget bevidst om de parametre, der påvirkede min energi mht. dens forøgelse formindskelse og vedligeholdelse før forløbets start.	5	4	4	3	4	1 2 3 4 5 0 0 1 2 1
8	Jeg var meget bevidst om de parametre, der påvirkede min produktivitet mht. dens forøgelse formindskelse og vedligeholdelse før forløbets start.	4	4	4	3	3,75	1 2 3 4 5 0 0 1 3 0

Helt enig (1)	Enig (2)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (4)	Helt uenig (5)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
9	Jeg var forudseende mht. min energi før forløbets start.	5	4	3	3	3,75	1 2 3 4 5 0 0 2 1 1
10	Jeg var meget forudseende mht. min produktivitet før forløbets start.	4	3	4	3	3,5	1 2 3 4 5 0 0 2 2 0
11	Jeg var god til at planlægge mine arbejdsopgaver ift. min energi før forløbets start.	4	4	4	4	4	1 2 3 4 5 0 0 0 4 0
12	Jeg har før forløbets start brugt strategier, der gjorde mig i stand til at regulere min energi.	5	2	3	5	3,75	1 2 3 4 5 0 1 1 0 2
13	Jeg var mere produktiv før forløbets start.	5	4	5	5	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3

Bilag: AfklaringsSkema 2: Midtvejen (ASM)

Helt enig (5)	Enig (4)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (2)	Helt uenig (1)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
1	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min tid i løbet af en dag.	5	5	5	4	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3
2	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min energi i løbet af en dag.	5	5	5	4	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3
3	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min energi i løbet af en dag.	4	5	4	5	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2
4	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min produktivitet i løbet af en dag.	4	5	4	3	4	1 2 3 4 5 0 0 1 2 1
5	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om sammenhængen mellem min energi	5	5	5	4	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3

	og min produktivitet.						

Helt enig (5)	Enig (4)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (2)	Helt uenig (1)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
6	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min energi mht. dens forøgelse formindskelse og vedligeholdelse.	4	5	5	4	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2
7	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min produktivitet mht. dens forøgelse formindskelse og vedligeholdelse.	4	5	5	4	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2
8	Jeg er mere forudseende nu end før forløbet mht. min energi.	5	Ej besvaret.	5	3	4,33	1 2 3 4 5 0 0 1 0 2
9	Jeg er mere forudseende nu end	5	4	5	3	4,25	1 2 3 4 5 0 0 1 1 2

	før forløbet mht. min produktivitet.						

Helt enig (5)	Enig (4)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (2)	Helt uenig (1)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
10	Jeg er bedre til at planlægge mine arbejdsopgaver nu end før forløbet ift. min energi.	5	4	5	5	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3
11	Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til at regulere min energi.	4	5	5	4	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2
12	Jeg er mere produktiv nu end før forløbet.	5	5	5	4	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3

Bilag: AfklaringsSkema 3: Afslutningen (ASA)

Helt enig (5)	Enig (4)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (2)	Helt uenig (1)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
1	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min tid i løbet af en dag.	5	4	5	4	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2
2	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om min energi i løbet af en dag.	5	5	5	4	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3
3	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min energi i løbet af en dag.	5	5	5	4	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3
4	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om, hvad der påvirker min	5	4	5	4	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2

	produktivitet i løbet af en dag.						
5	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om sammenhængen mellem min energi og min produktivitet.	5	5	5	5	5	1 2 3 4 5 0 0 0 0 4

Helt enig (5)	Enig (4)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (2)	Helt uenig (1)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
6	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min energi mht. dens forøgelse formindskelse og vedligeholdelse.	5	5	4	4	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2
7	Jeg er mere bevidst nu end før forløbet om de parametre, der påvirker min produktivitet mht. dens forøgelse formindskelse og vedligeholdelse.	4	4	4	4	4	1 2 3 4 5 0 0 0 4 0
8	Jeg er mere forudseende nu end	5	5	5	4	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3

	før forløbet mht. min energi.						
9	Jeg er mere forudseende nu end før forløbet mht. min produktivitet.	5	4	5	4	4,5	1 2 3 4 5 0 0 0 2 2

Helt enig (5)	Enig (4)	Hverken enig eller uenig (3)	Uenig (2)	Helt uenig (1)

Nummer	Spørgsmål	Kursist 1	Kursist 2	Kursist 3	Kursist 4	Gennemsnit	Frekvens
10	Jeg er bedre til at planlægge mine arbejdsopgaver nu end før forløbet ift. min energi.	5	5	5	5	5	1 2 3 4 5 0 0 0 0 4
11	Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til at bruge min tid mere effektivt.	5	5	5	5	5	1 2 3 4 5 0 0 0 0 4
12	Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til	5	5	5	5	5	1 2 3 4 5 0 0 0 0 4

	at bruge min energi mere effektivt.						
13	Jeg har lært nye strategier, som jeg ikke havde tidligere, der gør mig i stand til at være mere produktiv.	5	4	5	5	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3
14	Jeg er mere produktiv nu end før forløbet.	5	4	5	5	4,75	1 2 3 4 5 0 0 0 1 3

Bilag: AfklaringsSkema 4: Afslutningen (Kvalitativ) (ASAK)

1. I hvilket omfang har du været skeptisk mht. *PLAN Produktivitet*?
Kursist 1: I begyndelse var jeg ret skeptisk overfor store dele af programmet, især de mange pauser i løbet af dagen og fokus på karakterstyrkerne. Kursist 2: Jeg var ikke spor skeptisk, men havde en forestilling om at det ville være krævende. Kursist 3: 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. Kursist 4: 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.

2. Hvad har du lært om dig selv?
Kursist 1:

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.

Kursist 2:
At jeg trives med strukturerede arbejdsdage. At jeg har brug for at have en overblik. Jeg kan ændre vaner.

Kursist 3:
At jeg kan selv kontrollere min energi/produktivitet, ved at benytte mig af de værktøjer vi har fået af vores underviser.

Kursist 4:
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.

3. Hvad har du lært om din produktivitet?
Kursist 1: 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. Kursist 2: At energi niveauet afhænger af min produktivitet. Kursist 3: At den kan højnes ved at benytte forskellige strategier. Kursist 4: 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.

4. Hvad har du lært om din produktivitet som en daglig praksis?
Kursist 1:

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.

Kursist 2:
Med bedre planlægning og opmærksomhed på mig selv kan jeg være mere produktiv.

Kursist 3:
Jeg er blevet opmærksom på, at man selv kan gøre nogle ting, som kan forbedre og højne min produktivitet.

Kursist 4:
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.

5. Hvordan har din bevidsthed udviklet sig med *PLAN Produktivitet*?

Kursist 1:
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.

Kursist 2:
Man mærker efter oftere, og forstår at man skal gøre noget anderledes, hvis tingene ikke går som man gerne vil have det.

Kursist 3:
Jeg er blevet mere bevidst omkring min energi og produktivitet. Jeg lytter meget mere til min krop.

Kursist 4:
Jeg vil sige, at det bare er blevet en del af mig. Det er ligesom blevet implementeret.

6. Hvordan har din planlægning udviklet sig med *PLAN Produktivitet*?
Kursist 1: Før forløbet var min planlægning altid mangelfuld, aldrig realistisk og fik sjældent planlagt – og fik ikke fuldt planen efterfølgende. Kursist 2: Planlægger ift. til opgaverne, hvor meget energi de kræver osv. Kursist 3: Jeg er blevet meget bedre til at planlægge min dag. Her kan især ”buffer” systemet nævnes. Kursist 4: 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.

7. Hvordan har din energi udviklet sig med *PLAN Produktivitet*?
Kursist 1: Min energi er blevet bedre og jeg er mere bevidst om hvordan jeg vedligeholder den så jeg ikke crasher i løbet af min arbejdsdag. Kursist 2: Den har været stigende og efterfølgende stabil. Kursist 3: 22-2 har væsentligt forbedret energiniveauet. Kursist 4: Mit energi niveau er stabil. Jeg er ikke dødtræt når jeg kommer hjem. Jeg trækker vejret og nyder mine arbejdsopgaver.

8. Hvordan har din produktivitet udviklet sig med *PLAN Produktivitet*?
Kursist 1: 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.

Kursist 2:
I nogle perioder har den været rigtig høj. Andre perioder stabil.

Kursist 3:
At skabe variation i arbejdsopgaver via PLAN Produktivitet metoden.

Kursist 4:
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.

9. Hvordan er din produktivitet nu, når du sammenligner tiden før og efter *PLAN Produktivitet*?
Kursist 1: 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. Kursist 2: Produktiviteten er meget bedre nu synes. Det går meget hurtigere og opgaverne dræner mig ikke. Kursist 3: Den er meget højere. Jeg bevarer min energi, som højner produktiviteten i løbet af dagen. Kursist 4: Min produktivitet er blevet væsentlig højere. Jeg har tid til flere opgaver, da jeg planlægger mine arbejdsdage bedre.

10. Hvilken betydning har *PLAN Produktivitet* haft mht. din produktivitet?
Kursist 1: 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. Kursist 2: Det har givet mig værktøjer og redskaber der er nemme og brugbar.

Kursist 3:
Jeg er blevet meget bedre til at vedligeholde et højt energiniveau i løbet af hele dagen. Dette har medført en øget produktivitet.

Kursist 4:
Jeg var ekstrem skeptisk i starten af forløbet. Min skepsis er blevet gjort til skamme. PLAN Produktivitet er lige det, jeg har behøvet. Absolut et fantastisk forløb, som har gjort mig til en mere effektiv medarbejder samt en gladere medarbejder.

11. Hvilken betydning har din underviser haft mht. din produktivitet?
Kursist 1: 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. Kursist 2: Han har været god at sparre med, god til at hjælpe med at finde løsninger på nogle af de udfordringer jeg havde. Kursist 3: 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. Kursist 4: 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.

12. Hvad siger du om din underviser mht. dennes kundskaber, kvalifikationer og kompetencer?
Kursist 1: 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.

Kursist 2:
Super kompetent og kan sætte sig ind i den hverdag man har.

Kursist 3:
Underviser har i den grad kompetencerne på plads. Underviser er meget overbevisende og støtter sine teorier med både videnskab og øvelser i praksis.

Kursist 4:
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.