

# FOKUS

Sådan får du mere tid og et skarpere fokus i arbejdsdagen

**Arbejdsglædekonsferencen 2025**

# Kort om Trine

- Underviser, forfatter og coach med speciale i tid, fokus og effektivitet
- Kurser, foredrag og coaching siden 2000
- Otte bøger om emnet og FOKUS samtalekort



# Den største fokusrøver

Men også store tidsfrigørende og fokusopbyggende potentialer!



# Test din evne til at multitaske



# Gode grunde til at droppe multitasking

1. Dobbelt så lang udførelsestid
2. Flere fejl
3. Hukommelsesproblemer
4. Hjernepine
5. Opmærksomhedsefterslæb
6. Slap fokusmuskel og flere overspringshandlinger



# **(Genop)træn din fokusmuskel: Gør 1 ting ad gangen**

**Hvilke justeringsmuligheder ser du allerede nu?**

# 3 konkrete fokusboostere

1. To visuelle trick
2. To taktile trick, der virker
3. To dufte, der gør en forskel





# To visuelle trick, der styrker dit kognitive fokus

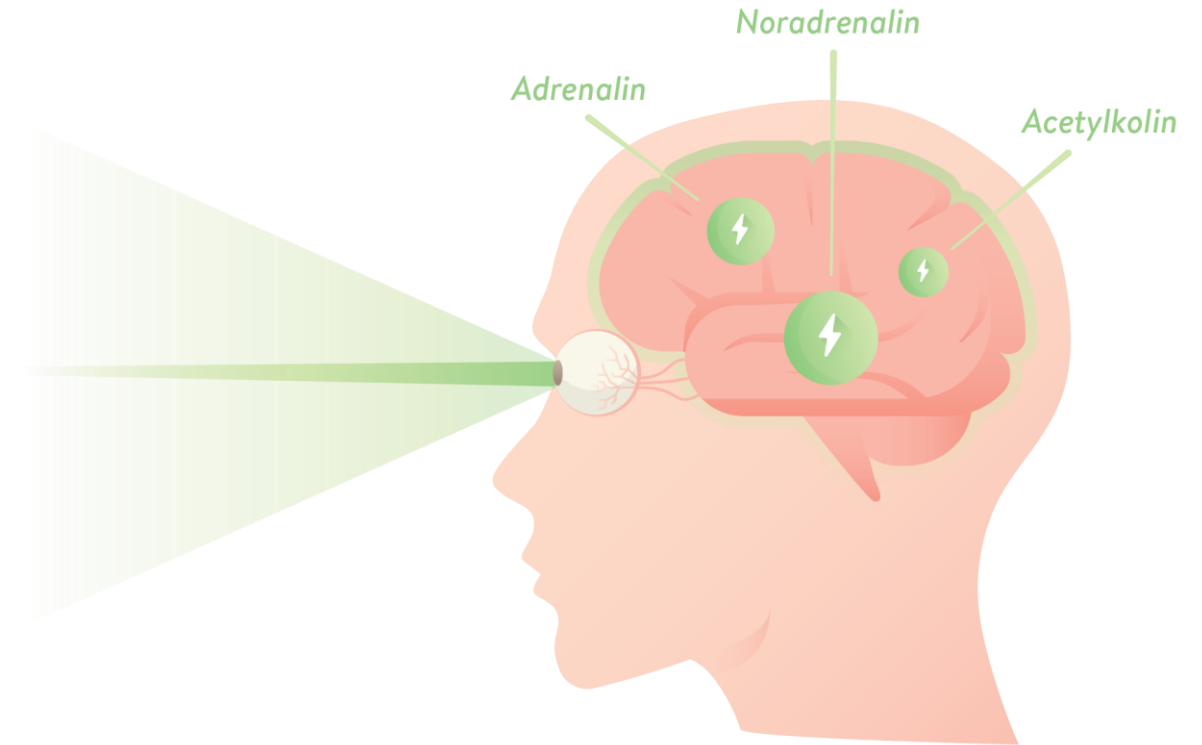
## 1. Zoom ind på et objekt

- ✓ Adrenalin
- ✓ Noradrenalin
- ✓ Acetylkolin

60-120 sekunder er nok.

## 2. Stirrekonkurrence

- ✓ Høj grad af opmærksomhed – vidtåbne øjne
- ✓ Signal til hjernen om at være fokuseret
- ✓ Jo længere tid mellem blinkene, jo bedre



(Kilde: Andrew D. Huberman, professor i neurobiologi og oftalmologi ved Stanford University School of Medicine)



# To taktile trick, der styrker dit kognitive fokus

1. Små gentagelser af fysisk aktivitet

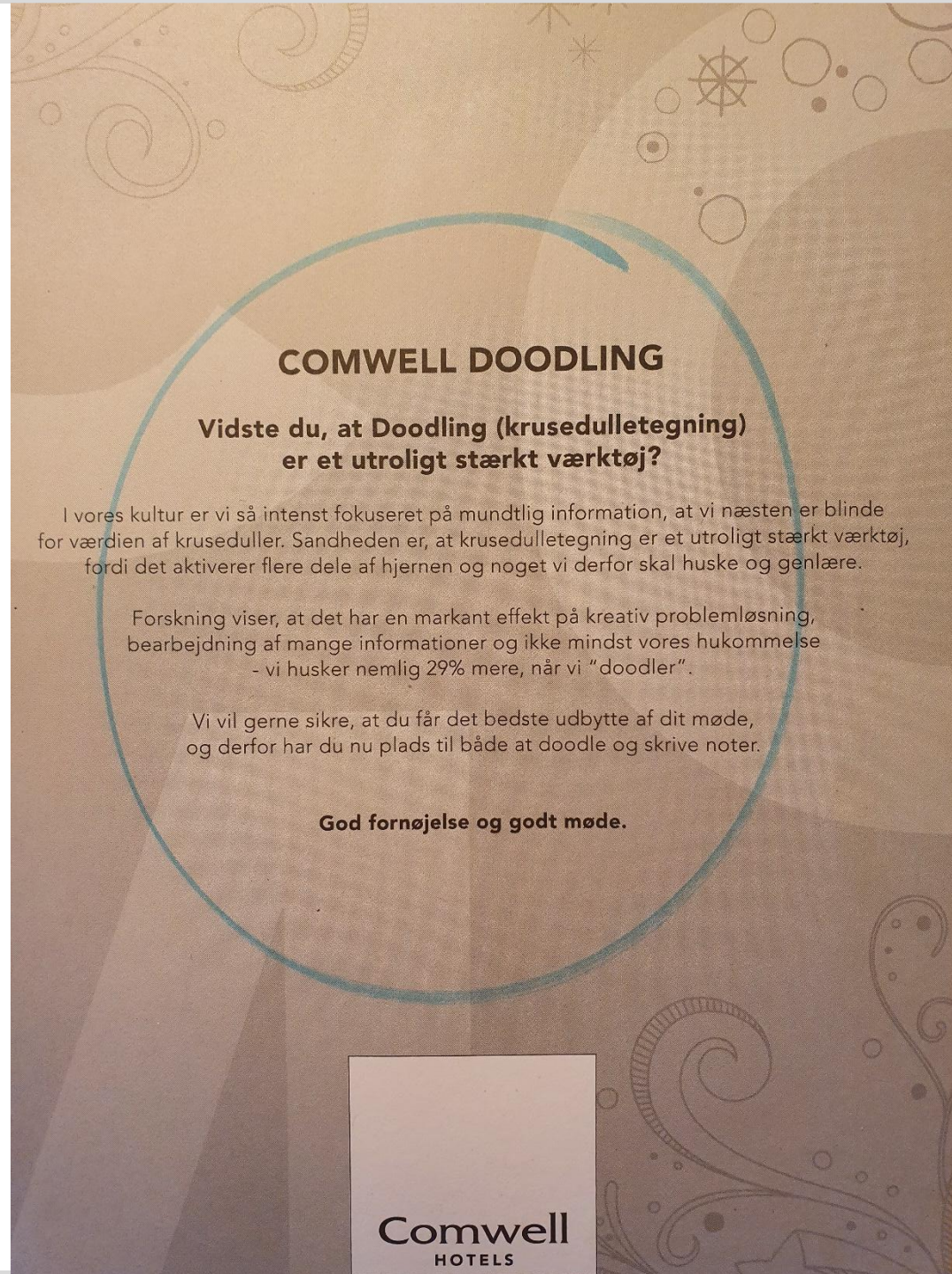
2. Dimseri og doodling

Øger niveauet af signalstofferne dopamin og noradrenalin i hjernen og styrker dermed din evne til at være opmærksom og fokusere.

*(John Joseph Ratey, lektor i psykiatri ved Harvard Medical School og medforfatter til flere bøger om distraktioner, er der en tæt forbindelse mellem følesansen og vores evne til at fokusere.)*



# Doodle away!



## COMWELL DOODLING

**Vidste du, at Doodling (krusedulletegning)  
er et utroligt stærkt værktøj?**

I vores kultur er vi så intenst fokuseret på mundtlig information, at vi næsten er blinde for værdien af kruseduller. Sandheden er, at krusedulletegning er et utroligt stærkt værktøj, fordi det aktiverer flere dele af hjernen og noget vi derfor skal huske og genlære.

Forskning viser, at det har en markant effekt på kreativ problemløsning, bearbejdning af mange informationer og ikke mindst vores hukommelse - vi husker nemlig 29% mere, når vi "doodler".

Vi vil gerne sikre, at du får det bedste udbytte af dit møde, og derfor har du nu plads til både at doodle og skrive noter.

**God fornøjelse og godt møde.**

**Også godt for hukommelsen:**

"Vi husker 29 % mere,  
når vi doodler"



# To dufte, der øjeblikkeligt booster dit fokus

- Pebermynte- og rosmarinduft
- Forhindrer nedbrydning af signalstoffet acetylkolin
- Acetylkolin er særligt vigtigt for opmærksomhed, koncentrationsevne og hukommelse

*(Forsøg ledet af Mark Moss, psykolog og leder af Department of Psychology ved Northumbria University)*





# 7 ting, der styrker fokus (og frigør tid)

1. Gør 1 ting ad gangen
2. Fokuser 60-120 sekunder
3. Stirrekonkurrence
4. Fysisk aktivitet
5. Dimseri
6. Doodling
7. Dufte til pebermynte eller rosmarin (og drikke/spise)

# Start læsningen helt gratis

Tilmeld dig mit nyhedsbrev på [www.trinekolding.dk](http://www.trinekolding.dk) og modtag kapital 8 fra min bog FOKUS med 17 effektive strategier, der hjælper dig til at reducere overspringshandlingerne og snyde din hjerne til at komme hurtigere i gang.

Du kan også følge mig på LinkedIn og få de seneste opdateringer.

