

Lev i orkanen

Oprethold produktivitet og livskvalitet gennem et langt projekt



www.obvconsulting.dk

Af Ole Barkou Vilstrup

Lev i orkanen

Oprethold produktivitet og livskvalitet

Projekter er min store passion, som jeg får lov at udfolde i rollen som program- eller projektleder. Jeg har haft faglig succes i mine projekter, men samtidig er jeg for ofte endt i overlevelseshold. Dedikationen til at få mine projekter i mål har været usvækket, men krop og sjæl har i perioder været slidt, og livskvaliteten har ikke altid stået mål med den indsats jeg har leveret. Derfor formulerede jeg for nogle år siden en klar målsætning: At overleve er ikke godt nok. Når jeg bruger meget tid på mit arbejde vil jeg helst hver dag kunne sige, jeg lever og jeg elsker hvad jeg laver!

Undervejs i mit arbejde som program- og projektleder har jeg de seneste år arbejdet aktivt med at finde måder til at leve i det jeg kalder orkanen. I denne artikel beskriver jeg 11 ting, jeg arbejder med, for at opretholde produktivitet og livskvalitet på vejen gennem store projekter. Det her er ikke en guide eller metode for projektledelse, men inspiration til hvordan du som menneske tilpasser dig livet i store projekter. På min hjemmeside www.obvconsulting.dk lægger jeg en længere version af artiklen op med eksempler og statistik.

Livet i orkanen

Er der noget bedre end at stå foran et nyt projekt sammen med en gruppe dedikerede mennesker, hvor man sammen skal skabe nyt og realisere visioner. Jeg elsker fornemmelsen, udfordringerne og forventningen til rejsen, der venter forude.

Store projekter betyder meget arbejde, og når jeg sætter mig i spidsen for et stort projekt, så ved jeg samtidig, at jeg sætter mig i det, jeg med en lidt dramatisk metafor, kalder for "orkanen".

Orkanen er i projektmæssig sammenhæng et sted med et konstant stort informationsflow og mange parallelle opgaver. Et sted med mange mennesker med forskellige forventninger, ønsker og behov. Et sted hvor man skal holde balancen mellem at skabe et fantastisk produkt og blive færdig til tiden med de ressourcer, der er til rådighed. Et sted hvor risiko bliver synlig og man skal finde løsninger på det, der ikke går som planlagt. I orkanen skal man skabe en frugtbar syntese som bringer projektet godt i mål.

Lange perioder i orkanen har sin pris, og kan endda være risikable. Jeg har oplevet slidet på egen krop, nogle gange efter at have arbejdet non-stop i mange måneder. Ofte har jeg taget over for folk, der har måtte strække gevær, og mange gange har jeg set hvad langvarige store projekter gør ved folk i nøgleroller.

De arbejdsmæssige symptomer på slid er kendte og omfatter: manglende overblik over opgaver, lange svartider på bl.a. mails, langsom opgaveløsning, ringe kvalitet i problemløsning, uforberedt til møder, negative ytringer osv. Alt sammen ting som betyder reduceret produktivitet.

Bagved symptomerne gemmer der sig et ofte et dybt ansvarligt menneske, som er træt, har opbygget stress i kroppen over lang tid, og på flere områder er ramt på trivsel og livsglæde. I mange tilfælde lægger vi slet ikke mærke til noget fordi det er high-performers, som har mistet noget af dampen. Nogle gange ser vi kun symptomerne på slidet, mens det i de mest alvorlige tilfælde indebærer at folk rammer muren, og må tages ud af kampen i kortere eller længere tid.

11 ting, der virker for mig

En central erkendelse for mig er accept af at ingen, og til min store skuffelse ikke engang mig selv....., har ubegrænset energi. Store projekter er langvarige og kan sammenlignes lidt med maratonløb. For at opnå de bedste resultater bliver man nødt til at disponere kræfterne, finde et jævnt højt tempo man kan holde, og man bliver nødt til at fylde depoterne op undervejs. Man kan ikke bare spurte uhæmmet hele vejen.

Når jeg ser mig omkring i de virksomheder jeg arbejder i, så ser det ud til at være en helt særlig udfordring for de fleste af os i de her år, at tilpasse sig et arbejdsliv hvor tingene går stærkt i on-line mode, hvor muligheder kun er et klik væk, men hvor tid er en mangelvare og vi alle forsøger at løse lidt for mange ting parallelt.

Jeg har i tidens løb eksperimenteret med forskellige ting for at tilpasse mig livet i orkanen. Noget har virket andet har ikke og i mange tilfælde har det taget tid, at ændre indgroede vaner og tanke-mønstre. Jeg er måske ikke landet i perfekt zen, men er kommet frem til 11 forskellige ting, der i kombination hjælper mig til at opretholde livskvalitet og produktivitet. Jeg håber de 11 ting, der introduceres i resten af artiklen, kan være til inspiration.



www.obvconsulting.dk



www.obvconsulting.dk

1. Indgå kontrakten med dig selv - Hvad kræver jobbet og hvor meget kan og vil du give? Du kommer i ilden og vil blive presset når du sidder i spidsen for et stort projekt. Så sørg for at være afklaret med dig selv og dit bagland. Når først du er måneder inde i projektet og trætheden begynder at melde sig skal du stadig kunne sige – jeg vil det her, det her er et projekt som giver mening for mig, og jeg er klar til at levere det, der skal til. På et tidspunkt i min karriere troede jeg, at erfaringen ville gøre tingene meget lettere. Min konklusion er, at erfaring er godt, men det kræver hver gang en stor investering fysisk og mentalt at gennemføre et stort projekt succesfuldt.



2. Sæt personlige mål 2-3 måneder frem - Hvad vil du have ud af livet på arbejdet og på andre områder? Sørg løbende for at definere hvad du godt vil have ud af livet både på arbejdet men også uden for arbejdet. Gør det konkret, realistisk og følg op. Med en lille indsats hver dag kan du gøre ting, der bidrager til at du holder motivationen. Du risikerer let at blive fanget i lange arbejdsdage og i et hamsterhjul af pligt opgaver, uden at tilgodese dine egne mål og ønsker tilstrækkeligt. Jeg er begyndt hver dag aktivt at tage skridt (nogle dage kun små) i forhold til de mål, jeg godt vil nå. Mine private mål retter sig særligt mod at gøre noget aktivt for min familie, venner og hver dag at dyrke sport.

3. Fokuser på din rolle – hvilken værdi

skal du skabe og hvilke bolde skal du gribe? I store projekter er der altid uendelig mange opgaver. Hvis du ikke skærer din rolle til, og fokuserer på den værdi, du skal skabe, så risikerer du let at påtage dig for mange opgaver og gøre både dig selv og projektet en bjørnetjeneste. Der findes ikke nogen smart metode som trykker en time om til to, og du vil på en eller måde blive ramt hvis du hele tiden slæber rundt på for mange opgaver. Jeg har godt styr på rollebeskrivelsen for en program- og projektleder, men ved, at jeg særligt skal være opmærksom på hvor mange issues jeg engagerer mig i, som ligger uden for min primære rolle.



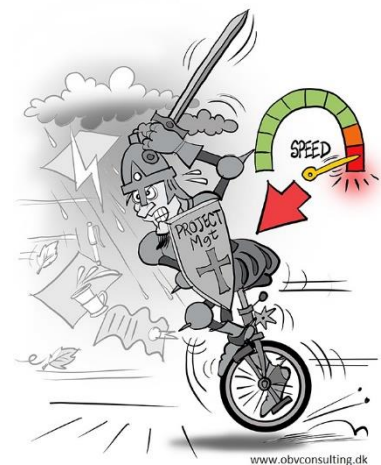
4. Hav ordenssystemer på plads - sorter og prioriter i den uendelige informationsstrøm.

For at beholde overblik og være effektiv i din hverdag skal du have systemer til hele tiden at have styr på dine opgaver. Jeg har etableret et system, hvor jeg skriver alle opgaver ned, jeg skal løse. Så slipper jeg for at huske på for meget, og kan hver dag prioritere mellem opgaver. Min mailboks tømmer jeg hver dag i en fast rutine sidst på dagen, og på samme måde er min kalender hver dag opdateret. I de mere intensive perioder med 100-200 mails om dagen, op til 30 timers møder om ugen, og en opgaveliste der bare vokser og vokser, er det vigtigt for mig at bevare overblikket og prioritere de vigtigste ting. I min rolle som projektleder er det samtidigt vigtigt for mig at sortere i informationsstrømmen, så projektteamet skærmes for mest mulig støj, så



de kan fokusere på at få arbejdet gjort.

5. Find et tempo du kan holde – I et langt projektforsløb bliver du nødt til at disponere kræfterne. Går du ofte over dine grænser vil din produktivitet blive påvirket. Ikke de første måneder hvor du er fuld af energi men måske efter 5- 6 måneder. Der er mange andre ting, som indvirker på trivsel end arbejdstiden, men hvis du arbejder for meget,



bliver det vanskeligt at finde tid til løbende at restituere. Jeg har fundet ud af, at jeg som hovedregel i længere stræk ikke skal arbejde mere end 12 timer om dagen, 60 timer om ugen og minimum skal holde fri en dag i weekenden...Efterhånden overskrider jeg kun sjældent mine vejledende grænser. De seneste år har jeg ligget meget tæt på i lange perioder. Det har fungeret, men jeg øver mig imidlertid i at finde perioder, hvor jeg kan være væsentligt under grænsen....

6. Skab struktur i hverdagen – Find tid til løbende at lade batterierne op. Arbejds mængden, uforudsete hændelser og praktiske gøremål kan let gøre det til en udfordring at få 24 timer i døgnet til at række. Der er meget at hente ved at se på strukturen og rutinerne i hverdagen både på arbejdet og hjemme. Særligt er det en vigtig opgave at finde tilstrækkelig tid til løbende at restituere. Jeg prøver at holde en nogenlunde fast struktur. De seneste år har jeg tilstræbt ikke at arbejde om aftenen. Det giver mig en mulighed for have sammenhængende tid hver dag, hvor arbejdet ikke fylder.



7. Sluk for kontakten – slip arbejdet når du holder fri. Min egen største udfordring handler om at kunne koble mentalt fra når jeg ikke arbejder. Når der længe har været pres på, så har det for mig ofte været svært at trykke på "off-knappen", og mit hoved har været fyldt med tanker om arbejde, der har været unødigt og irriterende ballast. Det er individuelt for os hvilke ting, der presser os og hvilke ting vi kan have svært ved at lukke ned for. Første skridt er at finde og forstå de ting, der fylder unødigt. Personligt arbejder jeg aktivt med at reducere en irrational bekymring for at min projekter skal fejle. Samtidig arbejder jeg med at acceptere risiko og periodevis disharmoni som naturlige følgesvende i projekter. Både ved arbejdsdagens start og afslutning er jeg begyndt at lave korte refleksionsprocesser, der rammer arbejdsdagen ind, tager favntag med de ting der kan give negative tanker, og opsamler alt det positive, der sker hver dag. Rom blev ikke bygget på en dag, men jeg er godt på vej til at kaste unødigt ballast over bord!



8. Spis sundt - fordi glæden ved tomme kalorier er kortvarig. Vi ved det, men det kan være så svært at være disciplineret. Man skal holde sine faste måltider og spise sundt. Det har betydning for produktiviteten at spise sundt, og det er dårligt for både helbred og forfængelighed, når bæltet i løbet af et langt projekt bare bliver kortere og kortere. Jeg fandt ud af, at et mine svage punkter var sidst på dagen efter 10-11 timers arbejde. Her tankede jeg ofte op med dårlige kalorier. Derfor er jeg begyndt altid at have min lille frugtkasse med skiveskåret frugt med på arbejdet. Det tager under to minutter hver morgen at lave



9. Hold søvnrytmen – en forudsætning for at holde længe. Alle de positive ting ved søvn er veldokumenterede og tilsvarende er både kort- og langtidseffekter ved manglende søvn velbeskrevne. Hvor jeg tidligere ofte ofrede en del af søvnen for at få lavet noget arbejde, så er jeg blevet ret påpasselig med at holde en fast søvnrytme, få mine 7 timers søvn og have gode rutiner omkring søvnen. Når der længe har været pres på, så indrømmer jeg gerne, at jeg i perioder sover dårligt, men jeg sørger stadig for at holde rytmen, og få så meget hvile som muligt. Når søvnen er forstyrret, er det en indikator på at man skal gøre noget!



10. Arbejd med positive relationer – fordi det gør dig selv og andre

mennesker bedre. Den måske vigtigste forudsætning for min trivsel er samspillet med de mennesker jeg arbejder sammen med. Der er ofte pres på i projekterne, der er konflikter, som skal håndteres, og det er måske ikke hver dag, man er den mest muntre version af sig selv. Ikke desto mindre så er det en central leveregel for mig altid at gøre mig umage med at møde andre mennesker med et positivt sind, med entusiasme og opbakning og bidrage til det sociale fællesskab, der er så vigtigt for os alle sammen. Jeg bliver både glad og stolt, når kunder i deres tilbagemeldinger på mit arbejde fremhæver, at jeg får mennesker og samarbejde til at fungere i mine projekter.



11. Se dig selv i spejlet og juster – fordi det er en proces at holde

sig på toppen. Rejsen gennem et langt projekt har mange faser. Det gælder både den faglige del af projektet men i høj grad også den personlige produktivitet og trivsel. Mens vi formaliserer statusrapportering på projektets sundhedstilstand, så kan vi glemme den personlige status. Jeg tror, vi gør os selv en tjeneste ved løbende at holde fokus på os selv, og de ting vi skal gøre for at holde os på toppen. Jeg er flere gange begyndt en refleksionsproces, når jeg langt inde i et projekt var godt mør. Vi skal imidlertid sætte ind lang tid før vi nærmer os muren, og mens der er overskud og humør til at gøre de rigtige ting. Så sørg for løbende at evaluere din trivsel, produktivitet, og lav de justeringer, der skal til.

