

# KONTEKST: ER DU TILFREDETS MED DIN LØNSTIGNING?

## GRUPPE A:

Du får 6 procent  
(80 procents tilfredshed)

## GRUPPE B:

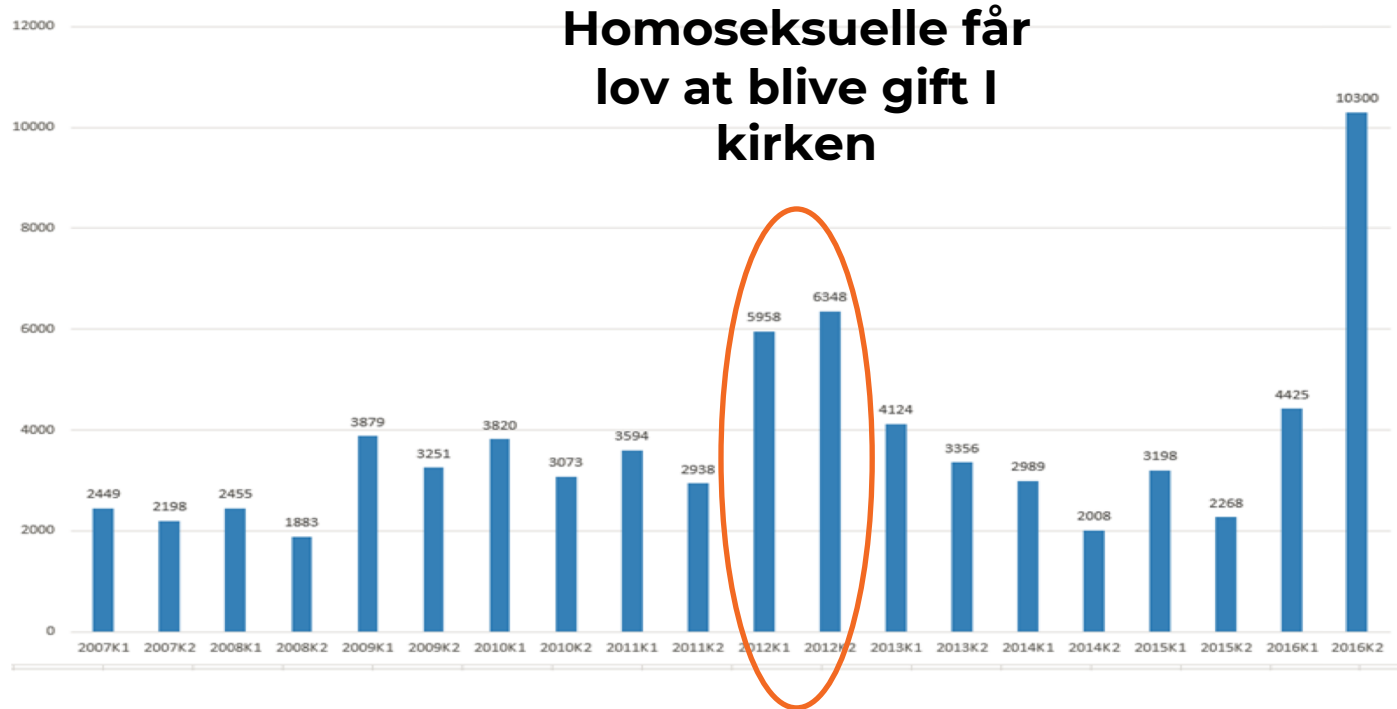
Du får 6 procent  
(13 procents tilfredshed)

### Hvad var forskellen?

Om de fik at vide, at deres tætteste  
kollega havde fået 9 procent.

**1#: GLEM MOTIVATION**

# UDMELDELSER AF DEN DANSKE FOLKEKIRKE



# DE FIRE PROBLEMER MED MOTIVATION

1. Den kommer i bølger
2. Den kommer, når du mindst har brug for den
3. Den er dyr og tidskrævende
4. Den er ikke god til varige forandringer

# LETHED OG VALG



# KONSEKVENSEN VED MANGE VALG

You plan to spend the evening in the library working on a short paper due the following day. As you walk across campus, you discover that an author you have admired is about to give a public lecture.

Do you proceed to the library anyway or go to the lecture instead?

**60% stuck with the library.**



# KONSEKVENSEN VED MANGE VALG

You plan to spend the evening in the library working on a short paper due the following day. As you walk across campus, you discover that an author you have admired is about to give a public lecture **and that – in another hall – they are about to screen a foreign movie that you have been wanting to see.**

Do you proceed to the library anyway or go to the lecture or to the movie instead?

**80% stuck with the library.**



# LETHED OG FONT

**8.2 minutes  
estimated**

Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions  
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions



**8.2 minutes  
estimated**

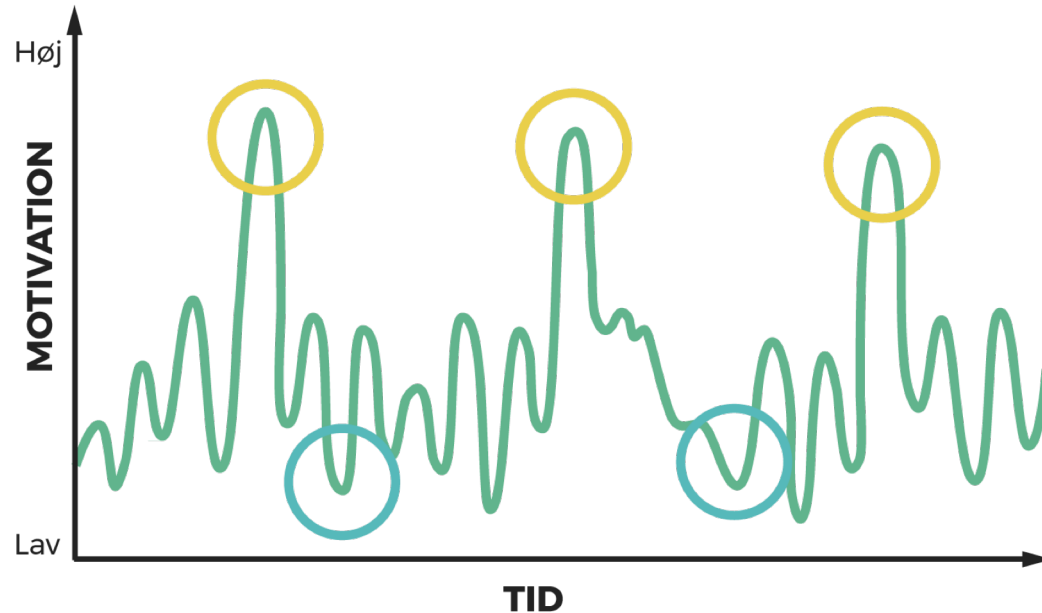
Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions  
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions

**15.1 minutes  
estimated**

*Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions  
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions*

**HUSKEREDEL: LETHED  
TRUMFER MOTIVATION**

# BRUG HUSKEREGLEN TIL TIMING



**Naturlige perioder**, hvor man ikke kan gøre hårde ting

# BRUG HUSKEREGLEN TIL PRIORITERING

1. Fokuser på dem, der kan, vil og glæder sig – brug al jeres tid der
2. Fokuser på dem, der kan og vil – brug al jeres tid her
3. Fokuser på dem, der vil – brug al jeres tid her
4. Glem resten.

**VÆR UAMBITIØS**

**HVOR MANGE CIGARETTER BLIVER  
DER SMIDT PÅ GADEN HVER DAG?**

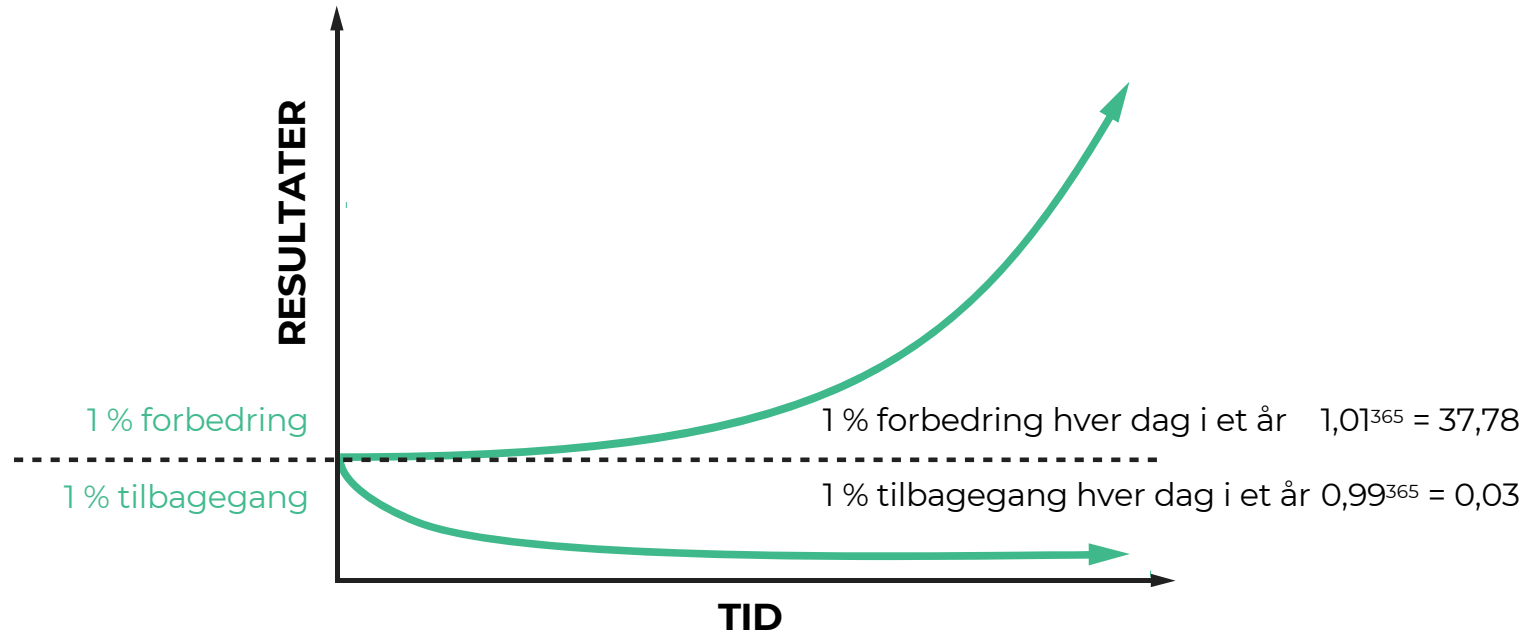
**(ANGIV ET SPÆND, HVOR DU ER 90  
PROCENT SIKKER)**

# IT-STRATEGIER

Mere end 85 procent af alle it-strategier bliver forsinket i forhold til den oprindelige projektplan.



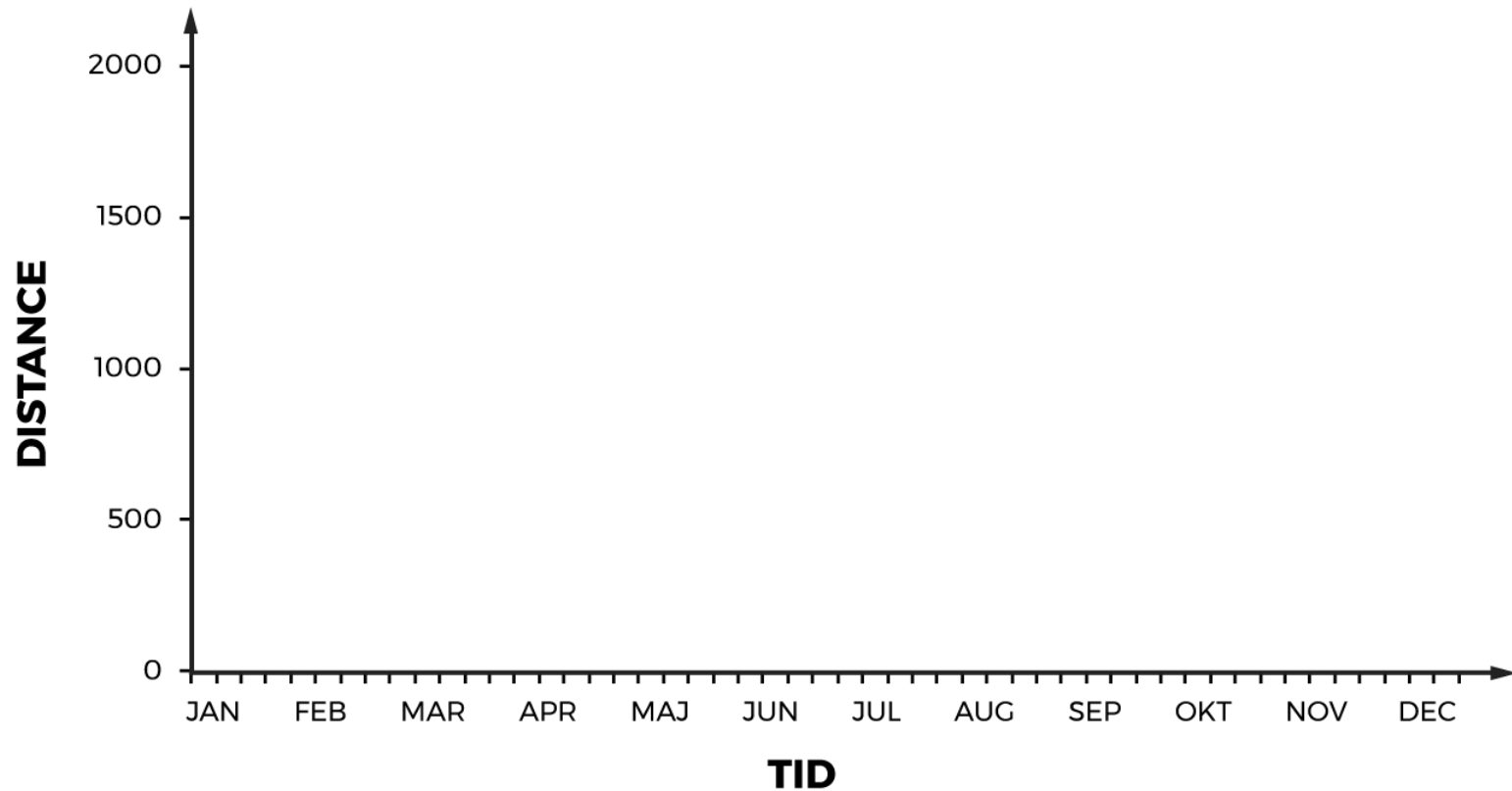
# 1 PROCENT BEDRE OM DAGEN





**HUSKEREGEL: VÆR  
UAMBITIØS – MEN  
KONSISTENT**

# VÆR UAMBITIØS OG KONSISTENT



# PLANLÆGNINGSINTENTIONEN

- På (indsæt tidspunkt) vil jeg (indsæt adfærd) på (Indsæt sted)

# PLANLÆGNINGSINTENTIONEN

## - SÆT TID OG STED PÅ

- Amatør: Jeg vil være mere nærværende over for mine børn
- Let øvet: Jeg vil spille nogle brætspil med dem
- Pro: På onsdag klokken efter aftensmad vil jeg slukke min telefonen og spille Uno med børnene ved spisebordet.

# MACDONALDS UDEN PLANLÆGNINGSINTENTION

- Husk at have høj kvalitet i vores kundekontakt
- Husk ikke at sløse med maden
- Husk at levere maden med på en pæn måde



# MACDONALDS MED PLANLÆGNINGSINTENTION

- Når du afleverer maden til kunden (tid), så husk at stille posen på disken (sted) og giv posen to stramme folder (adfærd).



**FINT MED AI OG ALT DET DER.  
MENNESKER SKALERER IKKE.  
DET GØR TEKNOLOGI. TIL 1  
PROCENTSKURVEN**

**FÅ STYR PÅ BASIC SHIT, FØR  
DU KØRER 2020 EXPERIENCE**

