

# karriär

För annonsbokning: 08-135000 [platsannonser@svd.se](mailto:platsannonser@svd.se)

## 4 TIPS för att få folk att lyssna



FOTO: TOMAS ONEBORG

Nancy Duarte, bloggare på HBR.org, som har skrivit en bok om "presentationerna som övertygar" samlar ihop sina bästa tips om hur du lägger upp presentationen som en god historieberättare:

- 1 Hur många timmar per dygn är du uppkopplad/tillgänglig? Vad gör du?
- 2 Gör det dig mer stressad eller lugnare att vara uppkopplad?
- 3 Tänker du att du borde koppla ned mer? När kopplar du ner?
- 4 Hur påverkar uppkopplingen oss/vad händer i framtiden?

**BILLIE PETTERSSON**, policy- och kommunikationschef, MSD (Merck Sharp & Dohme)

1) Minst tio timmar. Mest i jobbet.

2) Både och. Jag har alltid tillgång till information, det gör att jag alltid kan jobba lite mer. Å andra sidan nu när jag var på semester gör det mig lugnare att jag kan ta del av min mejl, veta att det inte händer några katastrofer.

3) Ja absolut. Jag tog inte med mig datorn på semestern för första gången på många år.

4) Egentligen handlar det om information vi kan tillgodogöra oss och rent arbetsmässigt borde det höja produktiviteten. Även för individen är det ett viktigt verktyg i en stressad tid som gör att vi ändå håller kontakt med människor. Det känns som vi är mitt inne i en social reform och vi får se vad som kommer ut av den.



FOTO: ANDREAS H NILSSON

# Är du it-nörd – eller

**ALLTID ONLINE** Vi blir allt mer uppkopplade samtidigt som medvetenheten kring internetbeteendet långsamt ökar. Nystartade Internetstresskliniken och projektet "Vi är störda" är två initiativ som vill hjälpa oss hantera stressen.

**Du är beroende** av internet och mobiltelefon i ditt arbete, avbryter ofta det du håller på med för att svara på mejl eller i telefon, kollar mejl på bussen och blir störd när uppkopplingen sviker. Det räcker för att ligga i riskzonen med ditt internetbeteende. Det menar Stefan Lindström som startat Internetstresskliniken.

Idén kom från den verklighet han möter som individ- och affärsutvecklingskonsult.

–Folk sitter i möten men är inte där. Bensträckaren används inte längre för reflektion, man

lyssnar av sitt mobilsvår.

Förutom möjligheten att tyst kolla sms eller mejl på de smarta telefonerna även på möten tror Stefan Lindström att beteendet att alltid ha mobilen på har smugit sig på oss, och att vi därför inte märkt att det blivit en vana.

Ett tv-program om ett internetstress-retreat i Kanada fick honom att tänka att det borde finnas ett behov även i Sverige. Medarbetare på Internetstresskliniken, som funnits sedan augusti, är också psykologen Hans-Olle Frummerin och psykiatri-

kern Anna Larsson. De riktar sig till organisationer som vill hantera it-system på ett rationellt sätt och individer som behöver verktyg för internetanvändningen i jobbet, men också till familjer där icke "härvaro" leder till relationsproblem samt till dem med spelberoende.

**De första klienterna** kommer dock från Stefan Lindströms tidigare konsultverksamhet och är chefer som utbildas i time management, hur man ska agera för att få tid till det som är viktigt. En av dem är Rickard som ville vara mer med sina barn. Nu stänger han av mobilen alla kvällar och ofta på helgen. När barnen spelar fotboll tittar han på matchen, gör inte som pappan i det stora telekombolagets reklam som kollar på fotboll i mobilen i stället för på

sonens tennis-träning.

–Det där är tvärpatologiskt (sjukligt) beteende och nu har det blivit reklam, säger Stefan Lindström.

Han ger rådet att vara medveten om att den tid som läggs ned på mejlande på väg till och från jobbet ska ses som arbetstid. Och att inte svara på mejl eller i telefon när det inte ger något för någon.

–Jag skickade ett mejl till en kontakt med vissa frågor och han svarade: Jag är i Barcelona. Vad betyder det? Du stör mig på min semester? Nu blev det ett ogjort ärende men ändå ett brott i hans semestertid.



**Stefan Lindström**  
FOTO: MALIN HOELSTAD

På många företag finns outtalade förväntningar om att ringa tillbaka till kollegan 19.30. Men det går också att styra, menar Stefan Lindström.

–Om du svarar på ett mejl en lördag signalerar du att du är anträffbar och den du skickar till känner att den också måste vara det. Men om du inte svarar på helgen, då kommer du heller inte få mejl då.

**När res- och väntetid** hela tiden fylls med ny information tappar vi reflektionstid. Forskning visar att det vanligaste svaret på vad människor saknar i dag är ork.

–För att it-relaterade teknologier främst ska kunna vara en möjlighet till utveckling och förbättrad livskvalitet måste vi börja använda dem mer effektivt och känna att vi har kontroll över tek-