



## NYHEDSBREV SOMMER 2018

HVOR HAR DU  
OPMÆRKSOMHEDEN I FERIEEN?

**Vi vil godt give dig lidt tips til en endnu bedre ferietid med øget opmærksomhed på det vigtige i ferien – nemlig at holde fri fra arbejdet og hverdagens travle rutiner.**

**“Rocker-lån”**

Feriedatoen, mærket med emoji's som sol ☀️, surf 🏄 og drinks 🍹, nærmer sig. Men inden vi når dertil, skal vi over målstregen på arbejdet. De sidste hængepartier og uafsluttede opgaver på to-do-listen skal vinges af og indbakken skal tømmes. Vi hører ofte ord som “slut-spurt” og “arbejdsbukkel” fra vore kursister op til ferier. I perioden op til feriestarten optager mange, hvad SUPPLEMENT kalder for, et “Rocker-lån”. Måske du kender det? Det er den slags lån, der kommer til indfrielse i form af en massiv forkølelse eller en frisk influenza på første feriedag.

**Kommer arbejdsvanerne med på ferie?**

Flere af os napper smartphonen med på ferien. Enkelte af os også laptoppen. Ved morgenmad og frokost kan mobilen listes frem under bordet. Ved poolen eller på stranden kan der “læses nyheder” og “følges med på de sociale medier”. I ny og næ smutter fingeren garanteret også forbi indbakken, bare for at se om der skulle være sket noget – også selvom, vi har sat feriehilsen på arbejdsmailen.

**Med hjem fra konference i USA 2018**

SUPPLEMENT AS holder flere kurser i “Styr på tiden” end nogensinde før, og efterspørgslen på kurser i Mindfulness vokser også. Vi undrer os ikke over tendensen. Hjemvendt fra en international konference om læring i San Diego i maj, kan vi fortælle, at et gennemgående tema var: “Opmærksomhed er den nye hårde valuta”.



I Danmark har opmærksomhed også fået øget fokus. Blandt andet er Speciallæge, Imran Rahsid, aktuell med bogen SLUK (glimrende ferielæsning), og på DR har de haft Hjerne Madsen (Peter Lund Madsen) på tur i Danmark med opmærksomhed i rejsekufferten. Vil du høre podcasts i ferien om emnet, kan vi anbefale Thomas Skovs “Jeg er mobilafhængig” fra DR P1.

**Digital Junkie?**

Faktum er: Hvert klik og kig på smartphonen medfører en Dopamin-respons i hjernen. Samme respons som ses ved indtag af sukker, kaffe og andre afhængighedsskabende stoffer. Kører vi hjernen for hårdt op til ferien, og måske med mange opgaver samtidig, nedsætter vi vores effektivitet, og vi husker faktisk også dårligere. Sker det samtidigt i et støjfyldt miljø, kræver det ekstra af vores hjerne. Den “kolde tyrker” på de første feriedage kan derfor være hård kost og i stedet for reelt at holde ferie, leger vi, at vi holder ferie.

**SUPPLEMENTs forslag til småændringer, der kan give dig en ekstra god sommerferie:**

Vi har godt af at slippe presset på hjernen i ferien. Den har brug for at få luftet ud, dagdrømme og foretage en mental sommerrengøring. Vi vil derfor gerne give dig tre råd med på rejsen:

1. Prioriter din opmærksomhed, der hvor du er. Du behøver ikke at sidde i lotusstilling på passagersædet og lave åndedrætsøvelser. Men lad mobilen, arbejdet og de sociale medier hvile for en stund. Del oplevelserne med dem, du er sammen med, i stedet for med dem i den virtuelle verden.
2. Øv dig samtidig i nogle digitale sunde vaner. Send f.eks. et par fysiske postkort til familie og venner i stedet for daglige opdateringer på Facebook og Instagram. Sendte du ét postkort hjem i timen, da du var barn? Eller løb dine forældre ud til postkassen 6-8 gange i timen for at se, om der var ny post?
3. Sæt dit auto-svar på, men forlæng ferieperioden med to ekstra dage. Derved har du mulighed for at starte roligt op efter ferien, fremfor at blive mødt af en tsunami af mails og opkald på telefonen på den første dag.

Og skulle du have brug for ekstra hjælp efter ferien, så kommer SUPPLEMENT rigtig gerne forbi din arbejdsplads og tegner og fortæller. Det gør vi på vores sædvanlige humoristiske og faglige facon. Vi har masser af tips og tricks til, hvad du kan gøre i din hverdag for ikke at drive rovdrift på din kloge og gode hjerne. Læs mere om vores to kurser [“Styr på Tiden”](#) og [Mindfulness i hverdagen](#).

Rigtig god sommer!

De bedste hilsner  
SUPPLEMENT AS

## Åbne kurser

[Præsentationsteknik med personlig gennemslagskraft – Lyngby: 28/8 2018](#)

[Effektiv videndeling – sidemandsoplæring – Lyngby: 19/9 2018](#)

[Kursus i kropssprog og kommunikation – Lyngby: 3/10 2018](#)

[Salg er et håndværk, behersk det! – Lyngby: 4/10 2018](#)

[Service med stort S – Lyngby: 8/10 2018](#)

[Mere arbejdsglæde, Tak! – Lyngby: 22/10 2018](#)

[Styr på tiden – Lyngby: 15/11 2018](#)

[Bliv en bedre underviser – Lyngby: 5-6/12 2018](#)

## Åbne økonomi kurser

[Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Lyngby: 20-21/8 2018](#)

[Økonomistyring og budgettering – Lyngby: 18/9 2018](#)

[Knæk et regnskab - Lyngby: 19/9 2018](#)

[Regnskab for ledere – Lyngby: 19-20/9 2018](#)

[Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Århus: 27-28/9 2018](#)

[Knæk et regnskab - Århus: 1/10 2018](#)

[Regnskab for ledere – Århus: den 1-2/10 2018](#)

[Økonomi og regnskab for PA'er – Lyngby: 3/10 2018](#)

[Projektøkonomi – Lyngby: 24/10 2018](#)

[Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Lyngby: 21-22/11 2018](#)

[Knæk et regnskab - Lyngby: 26/11 2018](#)

[Regnskab for ledere – Lyngby: 26-27/11 2018](#)