



Crossnet tillsammans med Katarina Gospic och Andreas Kristensson, Telenor.

## IT-företaget testade Workfulness – Blev mer effektiva och mindre stressade

**Att vara ständigt uppkopplad och nåbar vid alla tidpunkter, på alla platser och i alla situationer, skapar utmaningar i arbetslivet. Många företag och enskilda medarbetare upplever att ständiga avbrott från mobiler och annan teknik leder till stress och ineffektivitet. Med Workfulness hittade Crossnet nya smarta digitala vanor.**

Våren 2016 fick det svenska IT-företaget Crossnet möjlighet att prova på Workfulness – Telenors utbildningsprogram för att skapa en sund och effektiv digital arbetsmiljö. Programmet är framtaget i samarbete med hjärnforskaren Katarina Gospic och bygger på den senaste hjärnforskningen.

– När jag fick höra om Workfulness så tyckte jag att det lät både roligt och värdeskapande. Jag kunde direkt se kopplingar till vår verksamhet och utmaningar som vi har med koncentration, produktion och effektivitet. Det är frågor som vi faktiskt berört men som vi inte riktigt lyckats komma igenom med några smarta och bra lösningar, berättar Lennard Björk, vd för Crossnet.

Testperioden inleddes genom att medarbetarna fick möta hjärnforskaren Katarina

Gospic och Telenors Workfulness-expert Andreas Kristensson och lära sig om hur hjärnan fungerar i förhållande till tekniken, och varför mobilen så lätt stjälar vår uppmärksamhet när vi jobbar. Crossnet fick därefter i uppgift att arbeta enligt ett antal regler under tre veckor.

De skulle bland annat ha teknikfria möten, "fokustimmar" då alla lägger ifrån sig mobiler och stänger av mailen en stund varje dag och särskilda telefonregler för att minimera störande ljud i kontorslandskapet.

Vissa delar av programmet kändes mer utmanande än andra:

– Vi var nervösa inför fokustiden, en och en halv timme på förmiddagen och en och en halv timme på eftermiddagen. Det kändes tveksamt om vi skulle klara det, säger Lennard Björk.

### Treveckorsutmaningen.

- Teknikfria möten. Samtliga mötesdeltagare lägger undan mobiler och annan uppkopplad teknik.
- "Fokustimmar" 1,5 timme på förmiddagen och 1,5 timme på eftermiddagen, då alla lägger ifrån sig mobiler och stänger av mailen för att kunna koncentrera sig fullt ut på krävande arbetsuppgifter.
- Ljudlöst i öppet kontorslandskap. Gäller både mobiler och datorer.
- Den som ringer/får telefonsamtal går undan för att inte störa kollegor.
- Stäng av alla pushnotiser. Gäller både mobiler och datorer.
- Definiera förväntningar på och/eller regler för medarbetarnas tillgänglighet via mail/sms/telefon, både på och utanför arbetstid.
- Planera arbetsdagarna utifrån din personliga energikurva.

För att peppa och utmana varandra lite extra införde Crossnet ett eget system med "böteslappar" till den som slarvade med någon av Workfulness-reglerna. Den som samlat på sig flest böteslappar under veckan fick i uppgift att göra frukost till resten av gänget.

– Workfulness-projektet har blivit en läxa och en påminnelse om hur djupt beroende jag är av min mobiltelefon, säger marknadschefen Ludvig Bergander, en av dem som blev ofrivilligt frukostansvarig.

Efter tre veckor fick Crossnet-medarbetarna sammanfatta och utvärdera projektet tillsammans med handledarna Katarina Gospic och Andreas Kristensson. Och det var tydligt att de nya digitala vanorna haft stor positiv effekt, såväl på enskilda medarbetare som verksamheten i stort:

– Det har varit tre väldigt intensiva, spännande och på många sätt utmanande veckor. Det är lite för tidigt att dra på allt för stora växlar, men jag har hört från teamet att de faktiskt får ut mer av sina timmar och det är ingen

### Sammanfattning av Crossnets Workfulness-test:

- Samtliga medarbetare ansåg att Workfulness-programmet hjälpt dem att fokusera på viktiga arbetsuppgifter.
- 8 av 10 ansåg att Workfulness-programmet hjälpt gruppen att fokusera och samarbeta bättre.
- Samtliga medarbetare ansåg att Workfulness-programmet hjälpt dem att bli mer effektiva på jobbet.
- 8 av 10 ansåg att Workfulness-programmet påverkat leveranser/kunder på ett positivt sätt.
- 9 av 10 ansåg att Workfulness-programmet hjälpt dem att uppnå effektivare möten.
- Samtliga medarbetare kan tänka sig att fortsätta med Workfulness, helt eller delvis.
- 8 av 10 ansåg att Workfulness-programmet hjälpt dem att bli mindre stressade på jobbet.
- Samtliga medarbetare kan tänka sig att rekommendera Workfulness till andra företag, helt eller delvis.
- 7 av 10 ansåg att Workfulness-programmet hjälpt dem att bli mer sociala på jobbet.

tvekan om att detta även kommer att visa sig på sista raden. Jag kan varmt rekommendera företaget att testa Workfulness i tre veckor.

Och då tror jag också att man drar slutsatsen att man vill fortsätta med programmet, säger Lennard Björk.

Lennard Björk, vd för Crossnet, tillsammans med handledarna Katarina Gospic och Andreas Kristensson.



Vill du lära dig mer om utbildningsprogrammet Workfulness? Handboken innehåller fakta om hjärnan och hur den styr våra teknikvanor. Den innehåller också en mängd konkreta råd för företag och medarbetare som vill använda tekniken på ett smartare och mer effektivt sätt. Ladda ner på [telenor.se/workfulness](https://telenor.se/workfulness)

Vill du veta mer om Workfulness – maila oss på [jobbasmart@telenor.se](mailto:jobbasmart@telenor.se) så hör vi av oss inom kort.

