



🕒 2 min. 👁️ 📌 08-08-2014

Sådan overlever du efter ferien

Ferien er ved at være slut og gearet skal skiftes fra ferietempo til hverdagstempo. Her er seks råd til dig der er startet eller som snart skal starte med arbejde efter ferien, så du undgår, at den energi og det overskud, du har opbygget i ferien, forsvinder igen.

Skribentinfo



[Pernille Bekke](#)

Lederweb

Liggestolen er skiftet ud med kontorstolen, krimien er skiftet ud med en computer, der bugner af ulæste mails og mødeindkaldelser. Inden du får set dig om, kan hverdagen hurtigt tappe dine opladte batterier for energi.

Ifølge Dorthe Rindbo, ekspert i personlig planlægning og effektivitet, er det ganske normalt, hvis du har svært ved at komme op i tempo:

”Det kan føles umenneskeligt hårdt at gå fra doven ferie til effektiv hverdag. Og selvom du måske føler dig bagud fra start, er det vigtigt, at du giver dig selv en blød opstart,” siger Dorthe Rindbo.

Her giver Dorthe Rindbo dig seks råd om, hvordan du får en god start på arbejdet efter sommerferien:

1. Book din næste ferie

Book dit næste åndehul, allerede inden din ferie slutter. Det behøver ikke at være en tre ugers ferie. Det kan bare være en forlænget weekend. Det vigtigste er, at du har noget ferie, du kan se frem til. Uanset hvor meget du holder af dit arbejde, er det rart at have et nyt åndehul at glæde sig til.

2. Start på en onsdag

De fleste starter på en mandag, men giv dig selv en blød start og en kort arbejdsuge ved at starte en onsdag. Har du nogle svære og komplekse opgaver, så lad dem ligge de første par dage. Lav de nemme ting først. Du skal lige i gang igen.

3. Acceptér, at du er bagud

Der ligger ulæste mails i indbakken, der ligger uåbnet post på skrivebordet, og der er sikkert også sket en række ting på jobbet i din ferie, som du skal opdateres på. Når du vender tilbage fra ferie, vil du være bagud. Sådan er det. Acceptér det, og husk på, at du hurtigt kommer på forkant med tingene igen.

4. Brug autoreply

Mange bruger autoreply, mens de er på ferie. Men du kan også bruge din autoreply i de første dage efter din ferie. Skriv fx "Tusind tak for din mail. Jeg er netop vendt tilbage fra ferie og er ved at gennemgå de mange indkomne mails. Jeg vender tilbage til dig hurtigst muligt og takker for din tålmodighed. Hvis det haster, kan du træffe mig på telefon ...". På den måde undgår du presset om at skulle tjekke og besvare nye mails.

5. Book din første arbejdsdag til dig selv

Brug dagen til at få overblik og planlægge dine arbejdsopgaver efter ferien. Tjek mails, post og telefonbeskeder. Tag dig også tid til at snakke med kollegaerne, men undgå at holde møder. Brug hellere den første dag på at blive up to date.

6. Hold dig fra overarbejde

Det kan være fristende at begynde efter ferien med et par ekstra lange arbejdsdage for at indhente det forsømte. Lad være med det. Hold nogle almindelige arbejdsdage eller tag tidligere fri - så føles overgangen fra ferie til hverdag ikke så hård. I det lange løb vil det give dig mere energi og overskud.

Om Dorthe Rindbo



Under overskriften "Effektiv arbejdsdag – Sådan!" holder Dorthe Rindbo foredrag og workshops landet over. På kundelisten står LEGO, Oticon, Danske Bank, Rambøll, Novo Nordisk mfl. Se mere på www.dortherindbo.dk (<http://www.dortherindbo.dk>) og få gratis opskriften på, hvordan du laver en effektiv og stressfri to do-liste i 3 simple trin.

Læs også:

[5 gode råd når medarbejderne kommer tilbage fra ferie](#)

[Stressforsker afliver de tre største myter om stress](#)

[Er du tidsoptimist?](#)