

Fraværsassistent Hr.Mann presenterer:

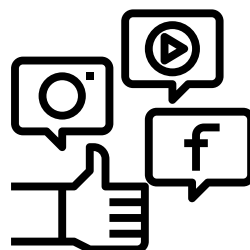
# Prokrastinerings-



Får du 3 på rad eller forløper dagen friksjonsfritt med full effektivitet?  
Regler: Start arbeidsøkta og kryss av hvis du prokrastinerer underveis.  
Tag #fjellflyt hvis du får prokrastinerings-BINGO



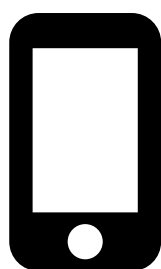
Hente drikke



Lese nyheter eller  
sosiale medier



Lage mat.  
Med dessert.



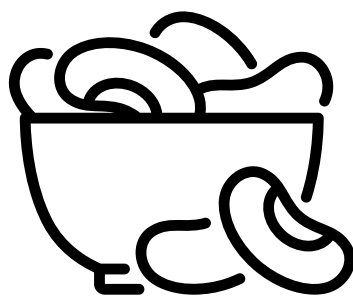
Ta opp mobilen,  
for jeg skal bare...



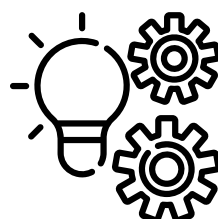
Rydde kontorpulten,  
bokhylla...og kanskje  
vaske litt?



Sjekke e-post.  
Skrive e-post.



Finne fram  
snacks



Jobbe på et  
annet prosjekt  
enn det jeg skal



Svare når  
telefonen ringer

Fikk du ikke BINGO i dag? Da passer ikke Fjellflyt sine digitale fokus-økter for deg. Du blir aldri distraheret eller har en lite produktiv dag på jobb. Det var det jeg visste! Det finnes perfekte mennesker uten behov for hjelp i gründerhverdagen. Da er vi to.

Hilsen fra Fjellflyts bedrevitende (fiktive) fraværsassistent Hr. Mann

PS. I det usannsynlige tilfellet at du faktisk fikk BINGO, sjekk ut [www.fjellflyt.no](http://www.fjellflyt.no) for hjelp med produktivitet og lønnsomhet i bedriften.

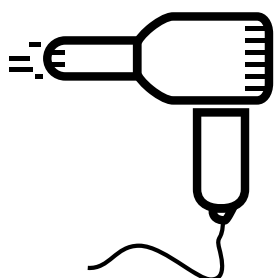
Fraværsassistent Hr.Mann presenterer:

# Prokrastinerings-



## Hjemmekontor-utgave

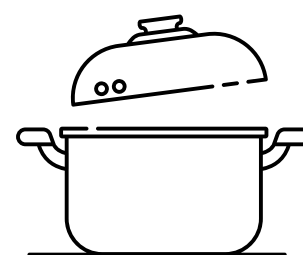
Får du 3 på rad eller forløper dagen friksjonsfritt med full effektivitet?  
Regler: Start arbeidsøkta og kryss av hvis du prokrastinerer underveis.  
Tag #fjellflyt og fortell om du fikk prokrastinerings-BINGO eller ikke.



Føne håret selv om  
du ikke skal ut i dag



Lese gamle utgaver  
av BoBedre



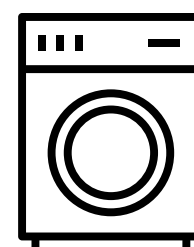
Lage mat med lang  
tilberedningstid



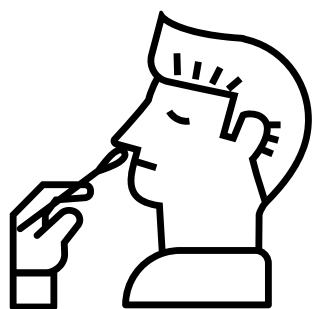
Vanne  
blomster



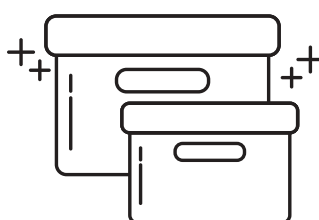
Hente drikke



Rydde, vaske, tørke  
og brette klær.



Snakke om  
covid-19



Rydde og  
organisere noe.  
Hva som helst!



Vaske vinduer, speil  
eller blanke flater

Fikk du ikke BINGO i dag? Da passer ikke Fjellflyt sine digitale fokus-økter for deg. Du blir aldri distraheret eller har en lite produktiv dag på jobb. Det var det jeg visste! Det finnes perfekte mennesker uten behov for hjelp i gründerhverdagen. Da er vi to.

Hilsen fra Fjellflyts bedrevitende (fiktive) fraværsassistent Hr. Mann

PS. I det usannsynlige tilfellet at du faktisk fikk BINGO, sjekk ut [www.fjellflyt.no](http://www.fjellflyt.no) for hjelp med produktivitet og lønnsomhet i bedriften.

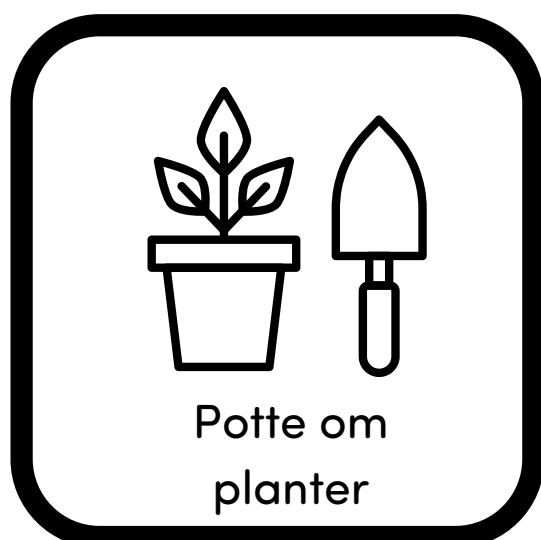
Fraværsassistent Hr.Mann presenterer:

# Prokrastinerings-



## Livet på landet-utgaven

Får du 3 på rad eller forløper dagen friksjonsfritt med full effektivitet?  
Regler: Start arbeidsøkta og kryss av hvis du prokrastinerer underveis.  
Tag #fjellflyt og fortell om du fikk prokrastinerings-BINGO eller ikke.



Fikk du ikke BINGO i dag? Da passer ikke Fjellflyt sine digitale fokus-økter for deg. Du blir aldri distraheret eller har en lite produktiv dag på jobb. Det var det jeg visste! Det finnes perfekte mennesker uten behov for hjelp i gründerhverdagen. Da er vi to.

Hilsen fra Fjellflyts bedrevitende (fiktive) fraværsassistent Hr. Mann

PS. I det usannsynlige tilfellet at du faktisk fikk BINGO, sjekk ut [www.fjellflyt.no](http://www.fjellflyt.no) for hjelp med produktivitet og lønnsomhet i bedriften.