



Viva Insights är en del av Microsoft Viva, en plattform för medarbetarupplevelser där medarbetare får hjälp med att samarbeta, fokusera, lära sig och utvecklas på jobbet.

Så här kan du komma åt och ändra inställningar, stänga av fokustid i kalender etc.

Stänga av fokustid i kalendern

1. Öppna en browser och surfa till <https://myanalytics.microsoft.com/>.
2. Längst ned på menyn i vänstra kolumnen, klicka på "Inställningar".
3. Klicka på sektionen för "Skydda tid".

Skydda tid ^

Fokusplan har aktiverats ⓘ På

Schemalägg automatiskt upp till 4 timmar varje dag för att fokusera på djupt arbete.

Konfigurera din fokustid

Ange dina inställningar för dagligt oavbrutet arbete.

Hur mycket fokustid vill du schemalägga varje dag? ⓘ

2 timmar ▾

När föredrar du att schemalägga din fokustid? ⓘ

Morgon Eftermiddag

Schemalägg inte fokustid tidigare än:

08:00 ▾

Vill du stänga av Teams chattaviseringar under fokustiden? ⓘ

Ja Nej

4. Till höger om "Fokusplan har aktiverats", ändra "På" till "Av".
5. Fyll i feedback för att komma vidare och klicka sen på "Skicka".

Nu kommer fokustid inte längre att synas i kalendern.

Stänga av det dagliga e-postmeddelandet från Viva Insights

1. Öppna en browser och surfa till <https://myanalytics.microsoft.com/>.
2. Längst ned på menyn i vänstra kolumnen, klicka på "Inställningar".
3. Klicka på sektionen för "Daglig genomgång".

Daglig genomgång ^

Daglig briefing-e-post i ☑ På

E-postmeddelandet med Microsoft Viva-sammanfattning hjälper dig att hålla koll på kalendern och förbereda dig inför din dag. Du är berättigad att ta emot e-postsammanfattningen även om du har avanmält dig från Microsoft Viva Insights. [Mer information.](#)

När vill du få det här e-post:

Med på arbetsdagar

Briefing-e-post skickas till din inkorg mellan **07:00** och **09:00**

Arbetstid

Standardtiden är inställd på början av arbetstiden. [Ändra](#) ✉

4. Till höger om "Daglig briefing-e-post", ändra "På" till "Av".
5. Fyll i feedback för att komma vidare och klicka sen på "Skicka".

Nu kommer inte E-postmeddelandet med Microsoft Viva-sammanfattning att komma till din inbox längre. Du kan även inaktivera e-postmeddelandet via en länk som syns längst ned i e-postmeddelandet i sig.