

Arbejdsglæde

- helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

 jon.dk

Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting!

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

Civilingeniør, 2002. Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok.



accenture



BILKA



BESTSELLER®

Danske Bank

Deloitte.



HMN GASSALG



KMD

KPMG

krak



københavns E

KØBENHAVNS KOMMUNE



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

midt regionmidtjylland



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia

novozymes® Rethink Tomorrow

POST

NIRXAS

Nordea novo nordisk®

RAMBOLL

RISØ

ROSKILDE KOMMUNE

SKAT

spar Nord

TDC

Silkeborg Kommune

TERMA®

Tryg

vejle KOMMUNE

youSee® mere ud af skærmen

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT





Et lykkeligt

liv

Arbejdsglæde

Morten



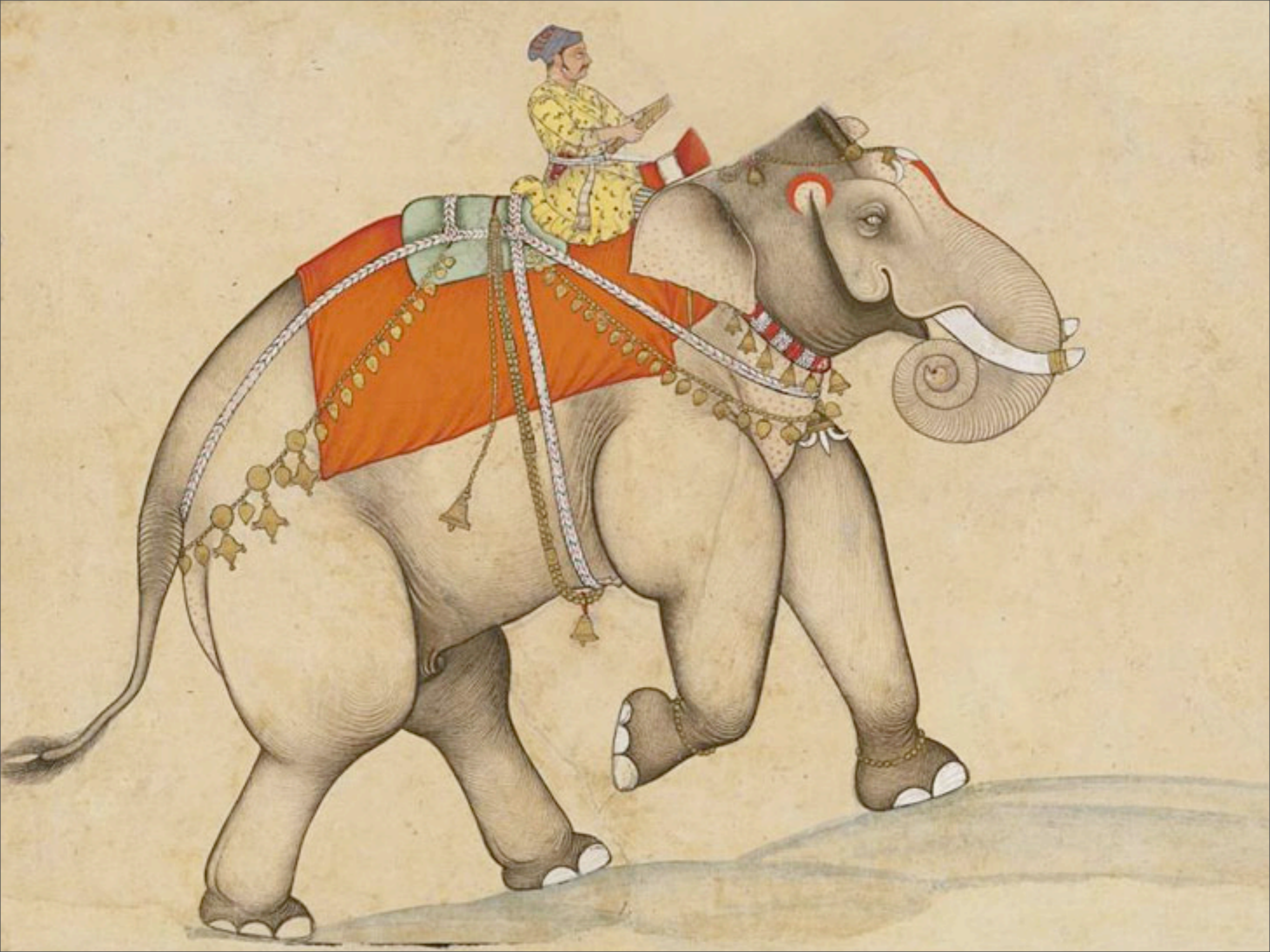
- Det skal være sjovt at gå på arbejde
- Succes kommer gennem medarbejderne

Hvor meget...?

3-till-1

Offertrøjen



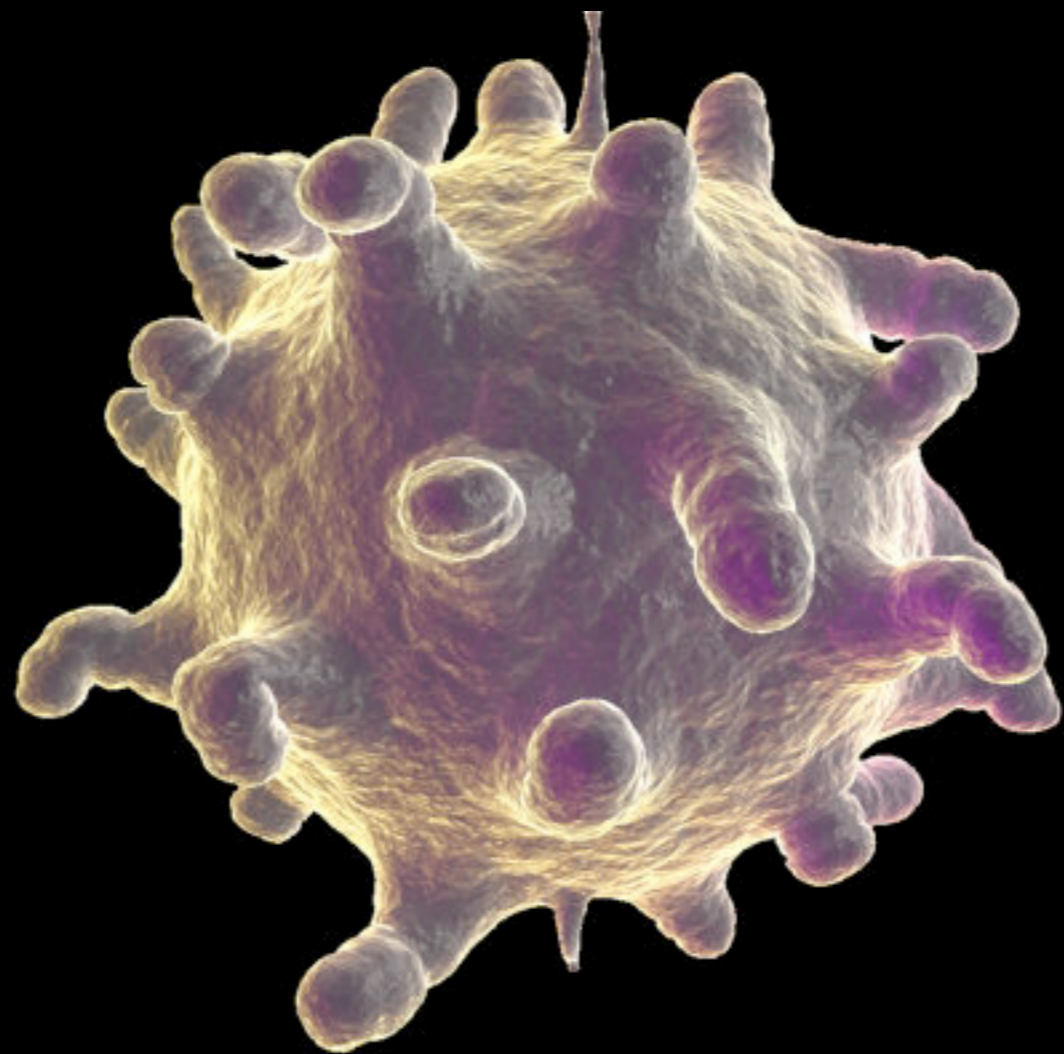


**Hvad giver dig
arbejdsglæde?**

Alvorlige konsekvenser

- Din sundhed
- Din succes
- Din lykke





Alvorlige konsekvenser

- Din sundhed
- Din succes
- Din lykke



Positiv psykologi



Positiv psykologi



Positiv psykologi



**Husk tre gode
oplevelser**

3 words a day keep the doctor away



Træn dig til optimisme: Hvad har været dagens bedste oplevelser?

Tænk dig om - Husk de 3 bedste oplevelser fra dagen der er gået.

Beskriv hver oplevelse med ét ord, der minder dig om oplevelsen og skriv de 3 ord i skemaet herunder:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1: CUPCAKE	1: MORTEN	1: KAFFE!	1: LØSNING	1: HJÆLP
2: KRAM	2: SMIL	2: MØDET	2: POST MANDEN	2: SOKKER
3: LENOVO	3: PRINTER	3: STRUKTUR	3: MIG	3: SEJRSDANS



Taknemmeligheds- dagbogen

Afskedstalen



Hjerneforskning



Experimentet

- Op at stå
- To-og-to

Instruktion til 2'erne:

Instruktion til 2'erne:

- Kik den anden i øjnene, og sæt et stort smil op.

Spejlnuroner zbejruenloner



Uventet venlighed

Inviter på DATE



Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet Service
Teamwork Sygefravær
Salg Personaleomsætning
Kreativitet
Ledelse Indlæring



Zappos
•com







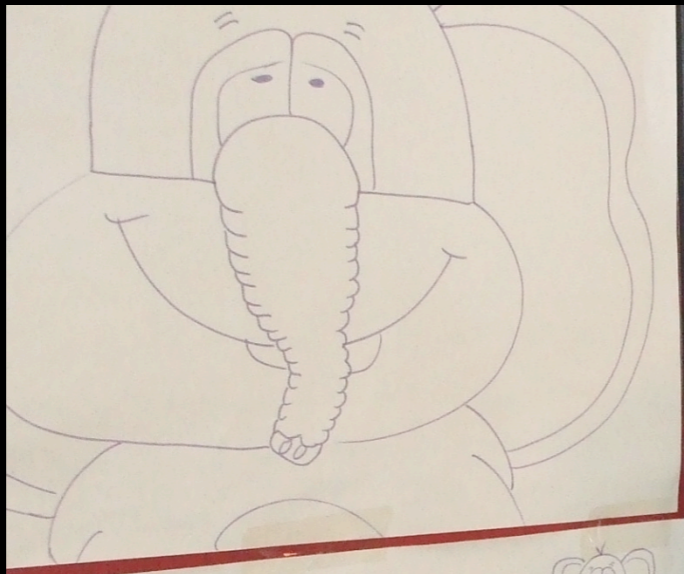
Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet Service
Teamwork Sygefravær
Salg Personaleomsætning
Kreativitet
Ledelse Indlæring

Flere tips!

God start på mødet





LEFANT-ORDENEN

SADAN GØR DU:

- ⇒ ALLE KAN UDDELE
- ⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:
 - NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
 - NOGET FÆLIGT SMART
 - NOGET EKSTRA
 - NOGET DER GØR DIG GLAD
 - GJORT DET NEMMERE
- STÅ PÅ SKRIVEBORDET, I DAG OG NESTE DAG
- KOLLEGAEN HVORFOR DEN?



Hjælp

Spørg om hjælp



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - træen elefanten!

Tag handling

Husk 3 gode oplevelser

Ros en kollega

Hjælp en kollega

Sig go' morgen til alle

Uventet venlighed

Spørg om hjælp

Fremhæv en kollega

Find ro og

Bevæg dig mere

mærk efter

Fejre succeser

TAK

Materialer fra idag:
[jon.dk/fertin](https://www.jon.dk/fertin)

Flere tips via Facebook:
[Jon.dk](https://www.facebook.com/jon.dk)

