

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®

vejle KOMMUNE

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT

Tryg

youSee mere ud af skærmen



Det Glade Dusin

12 tips til mere arbejdsglæde

af Jon Kjær Nielsen



jon.dk



Et lykkeligt liv

Arbejdsglæde

Morten



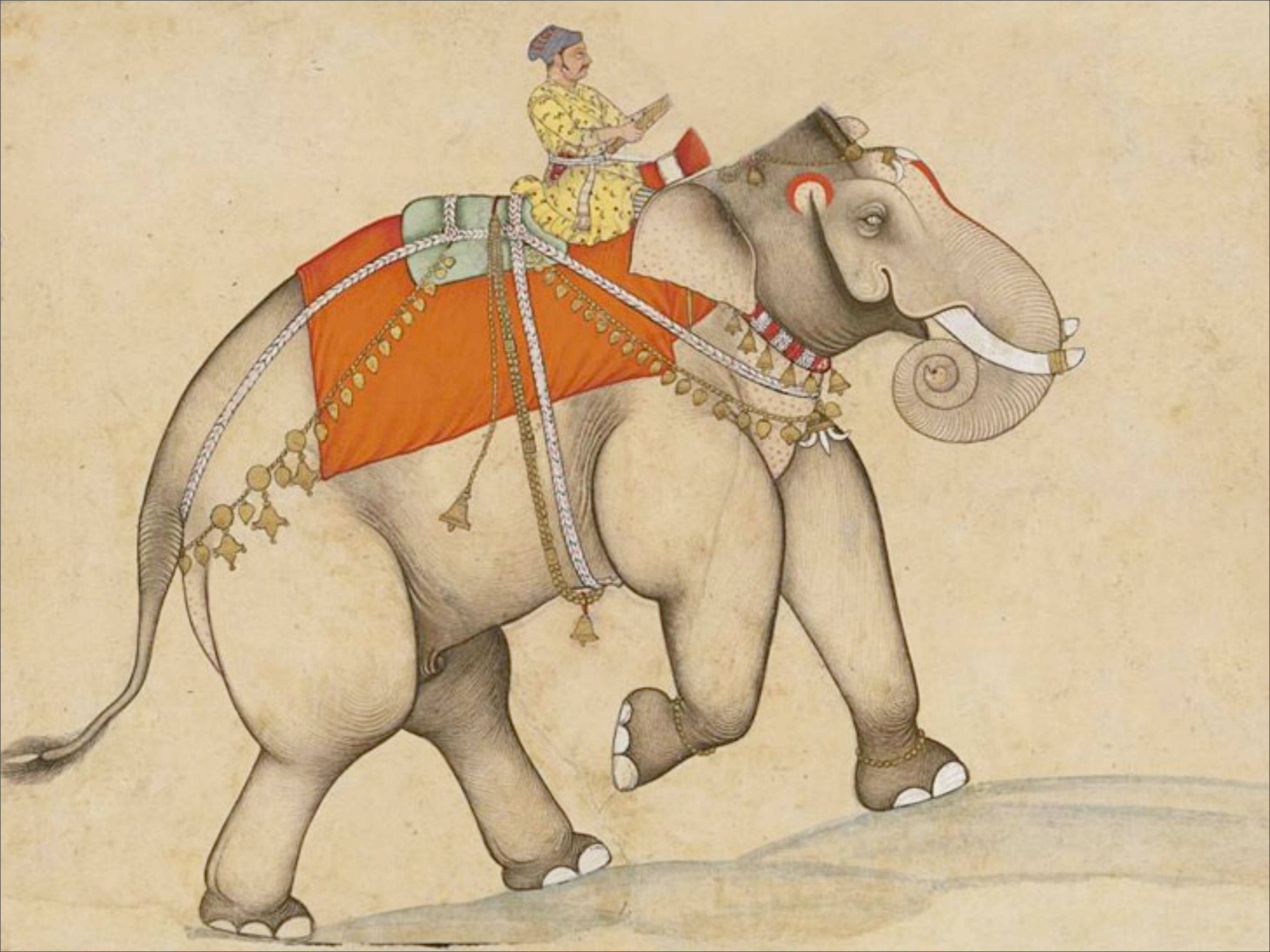
- Det skal være sjovt at gå på arbejde
- Succes skal gå gennem medarbejderne

Hvor meget....?

3-til-1

Offertrøjen



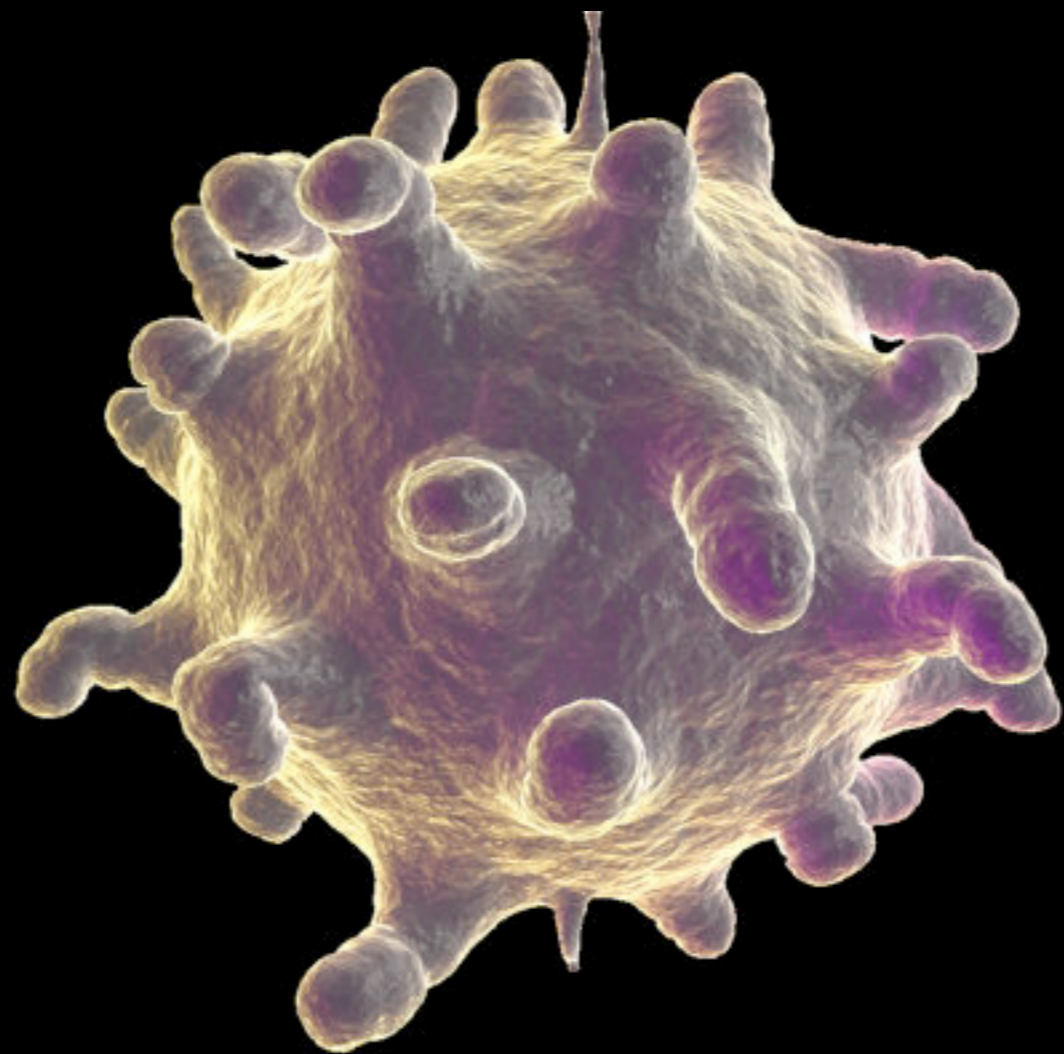


Hvad giver dig
arbejdsglæde?

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



Hjerneforskning



Eksperimentet

- 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



Spejlneuroner

ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΠΕΛ



Uventet venlighed

Inviter på DATE



Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



Total Return (equally weighted portfolios)

Zappos
•com







Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

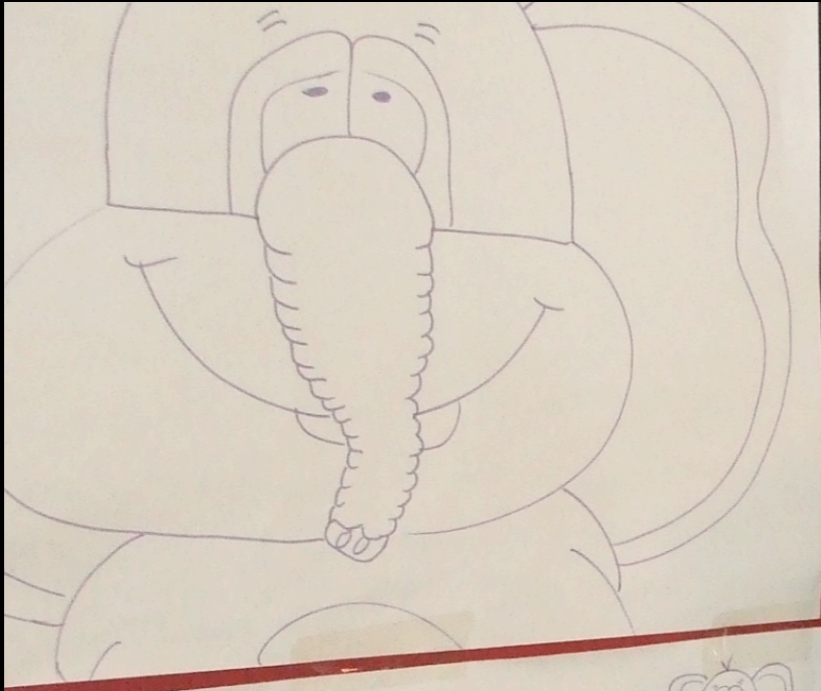
Ledelse


God start på mødet





Rasmus



LEFANT-ORDENEN 

SADAN GØR DU:

- ⇒ ALLE KAN UDDELE
- ⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:
 - NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
 - NOGET FAGLIGT SMART
 - NOGET EKSTRA
 - NOGET DER GØR DIG GLAD
 - GJORT DET NEMMERE

STÅ PÅ SKRIVEBØRDET, 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 - træn 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 mærk efter

Bevæg dig mere

Fejre succesei

Gratis e-bog:
Jon.dk/ebog

Det Glade Dusin

12 tips til mere arbejdsglæde
af Jon Kjær Nielsen



jon.dk

TAK

Materialer fra idag:
jon.dk/sparhobro

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

