

# Arbejdsglæde

## - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen  
 [jon.dk](http://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



Danske Bank

Deloitte.

djøf



KMD

KPMG

krak



KØBENHAVNS KOMMUNE

københavns E

midt  
regionmidtjylland

microsolutions

movia

NIRAS

ROSKILDE  
KOMMUNE

telenor

Nordea

novo nordisk®



KØBENHAVNS  
UNIVERSITET

MODERNISERINGSSTYRELSEN

novozymes®  
Rethink Tomorrow

POST

RAMBOLL

SKAT

spar Nord

TDC

TERMA®

Tryg | C

vejle  
KOMMUNE

youSee®  
mere ud af skaermen

TEKNOLOGISK  
INSTITUT



# *Det Glade Dusin*

12 tips til mere arbejdsglæde  
af Jon Kjær Nielsen



**jon.dk**



?

# Et lykkeligt liv

# Arbejdsglæde

# Morten

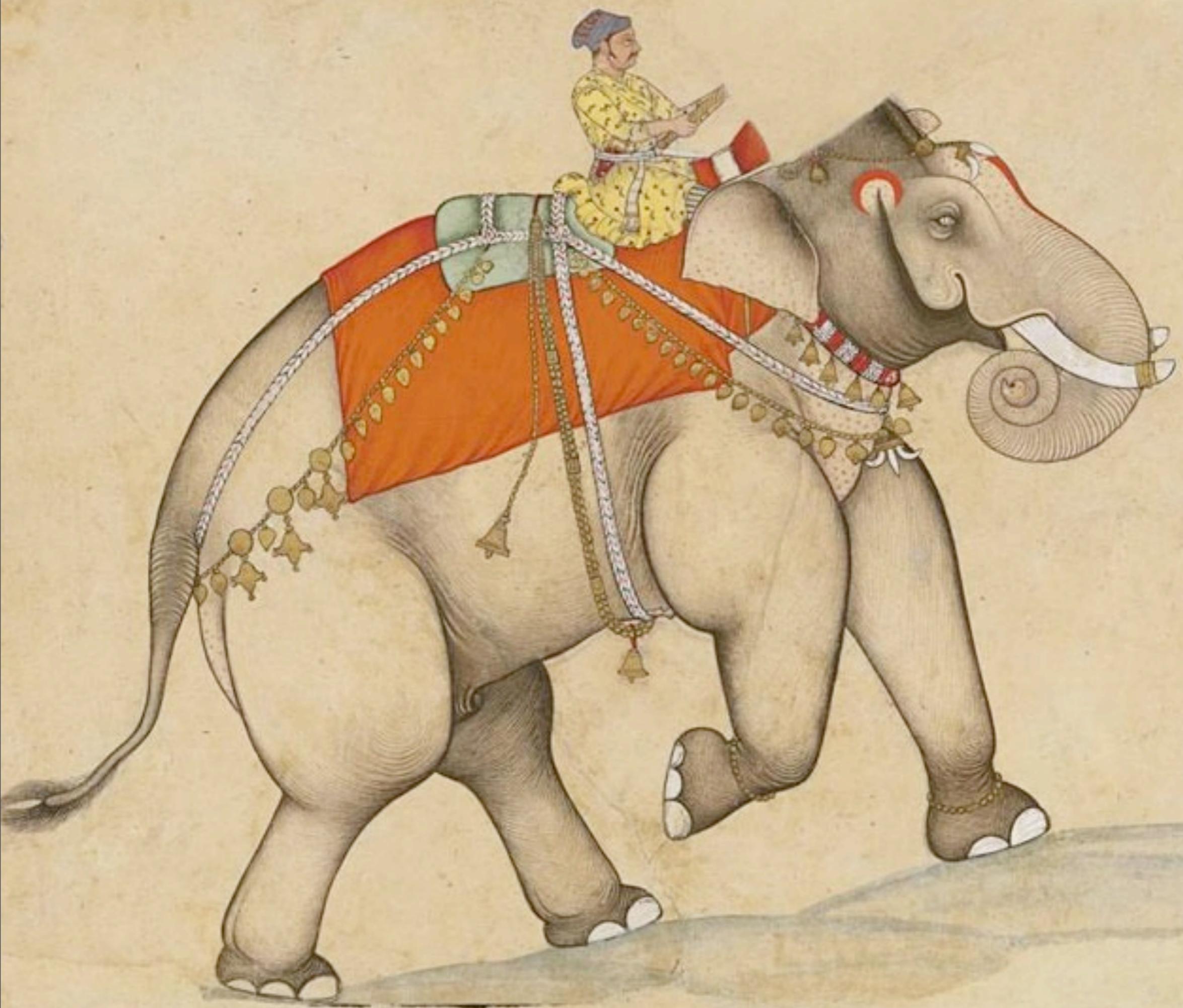


# Hvor meget...?

3-till-1

# Offertrøjen



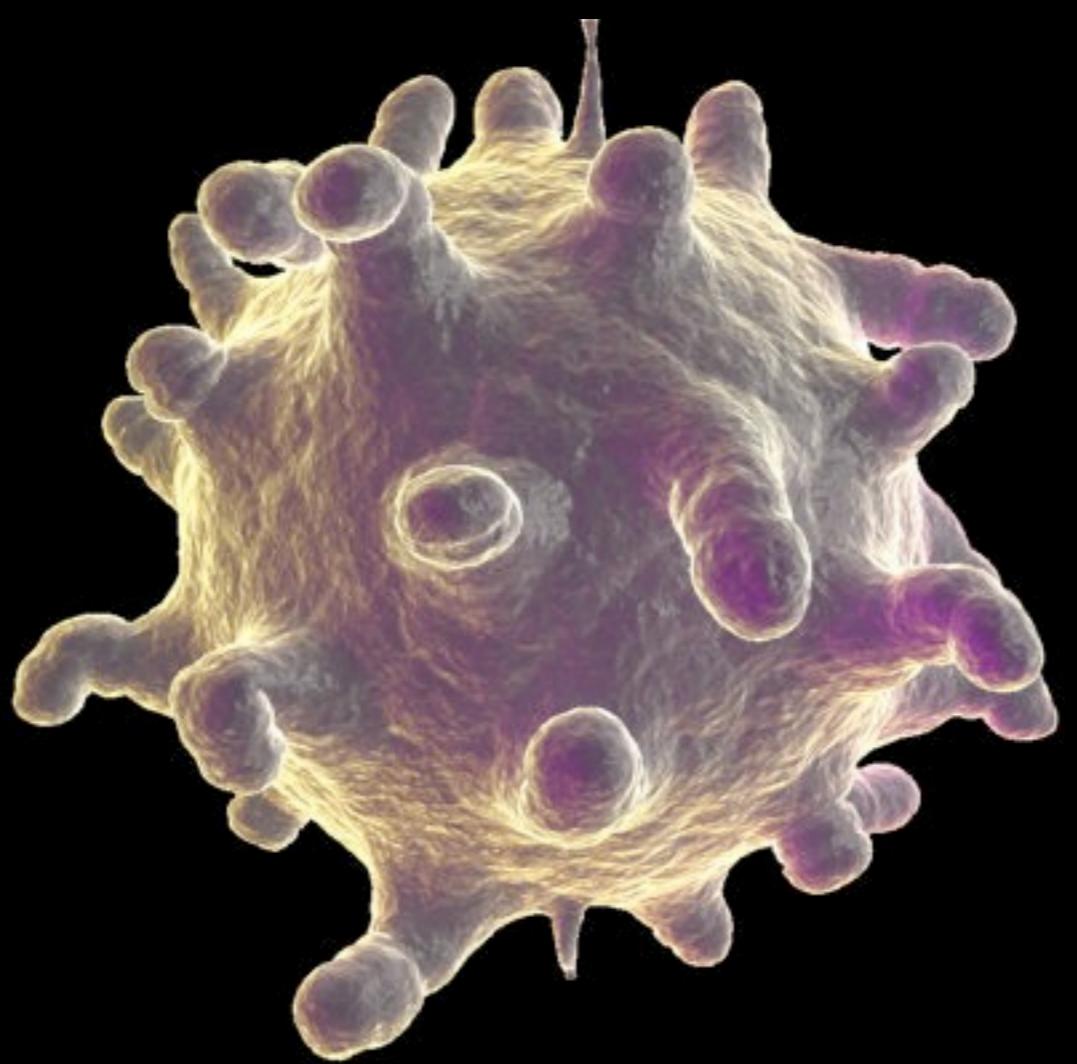


Hvad giver dig  
arbejdsglæde?

# 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: KRÅM	2: SMIL	2: MØDET	2: POST MANDEN	2: SOKKER
3: LENOVO	3: PRINTER	3: STRUKTUR	3: MIG	3: SEJRSDANS



# Hjernehforskning



# 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

spejlnuroner



# Uventet venlighed

# Inviter på DATE



# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

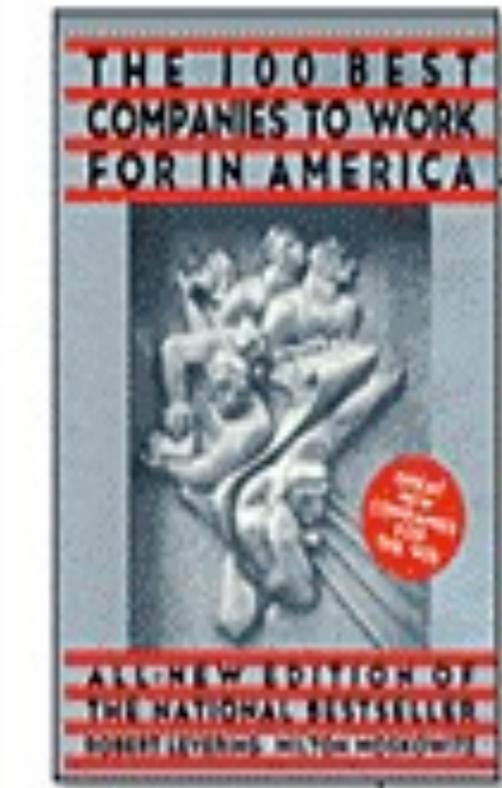
Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



Total Return (equally weighted portfolios)







# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



tirsdag den 23. oktober 12

# God start på mødet





# Rasmus



# 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

Hjælp en kollega

Uventet venlighed

Fremhæv en kollega

Bevæg dig mere

Ros en kollega

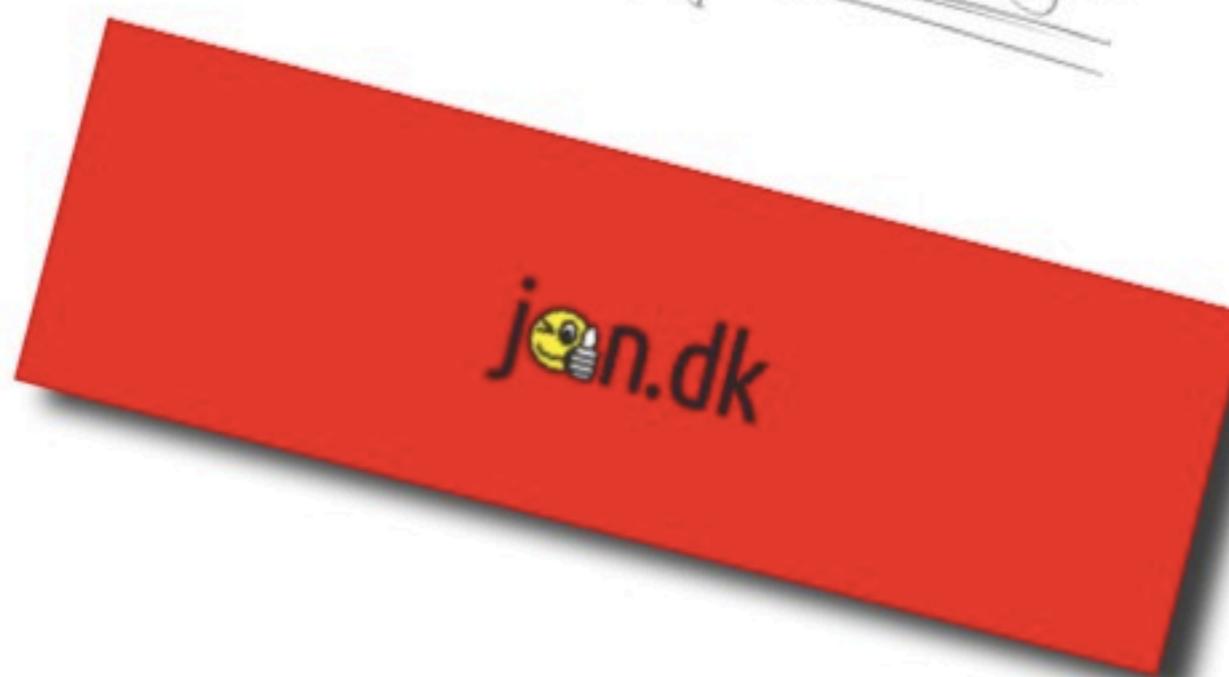
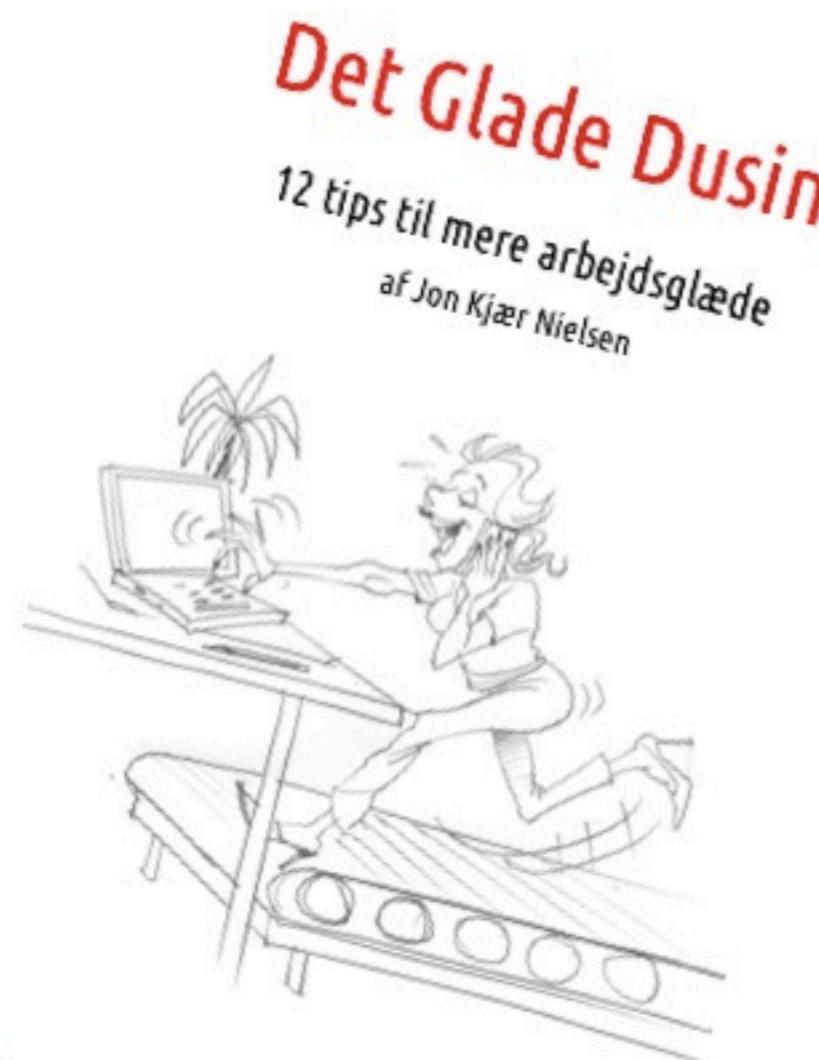
Sig go' morgen til alle

Spørg om hjælp

Find ro og mærk efter

# Fejre succeser

# Gratis e-bog: Jon.dk/ebog



# TAK

Materiale fra idag:  
[jon.dk/skarrildhus](http://jon.dk/skarrildhus)

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

