

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.







Det Glade Dusin

12 tips til mere arbejdsglæde

af Jon Kjær Nielsen



jon.dk



Et lykkelig liv

Arbejdsglæde

Morten



Myter

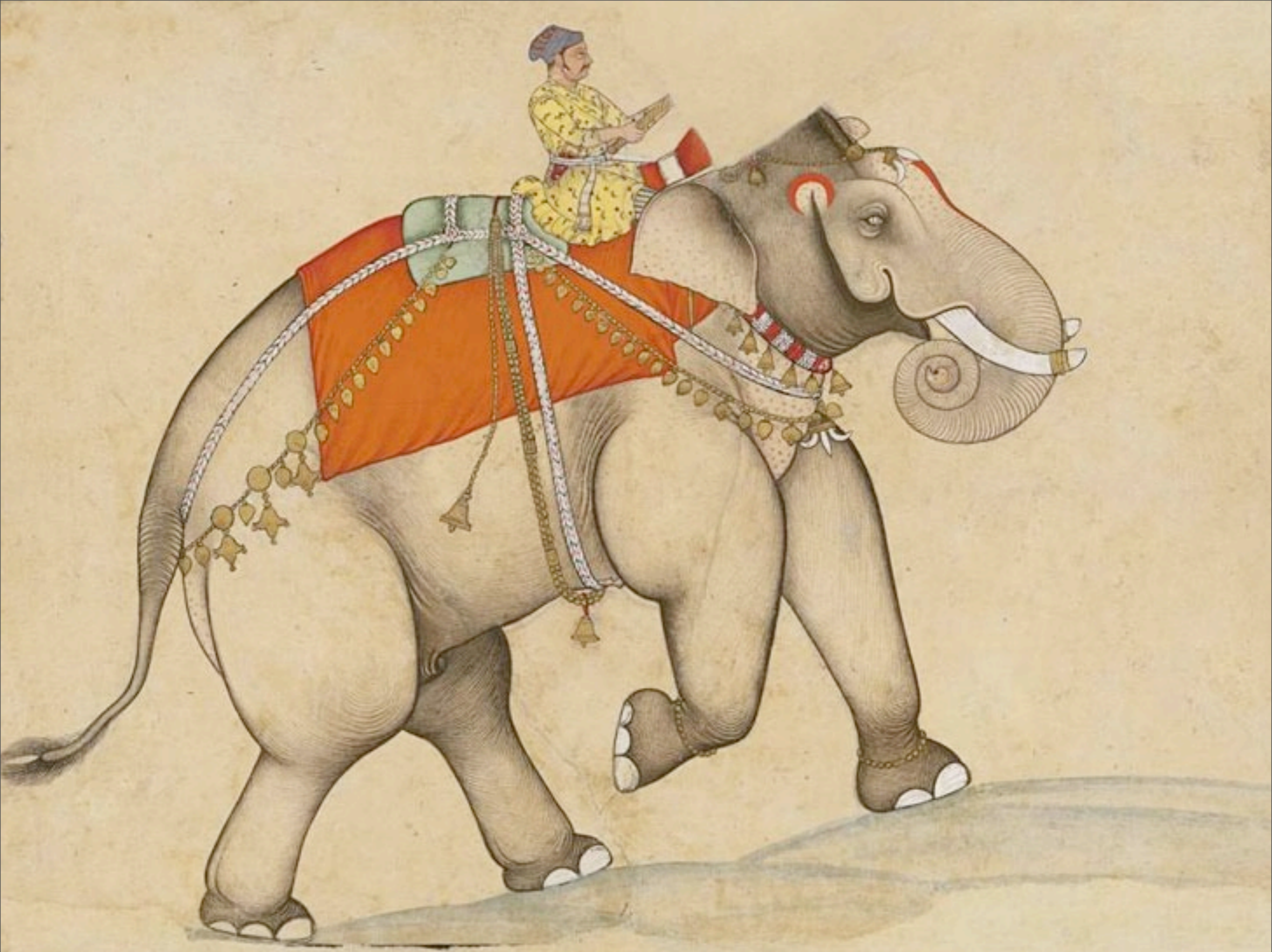
- Man kan ikke have arbejdsglæde når der er modgang
- Det er at være lalleglad, det er ikke seriøst
- Ingen kan være glade hele tiden

Hvor meget....?

3-til-1

Offertrøjen



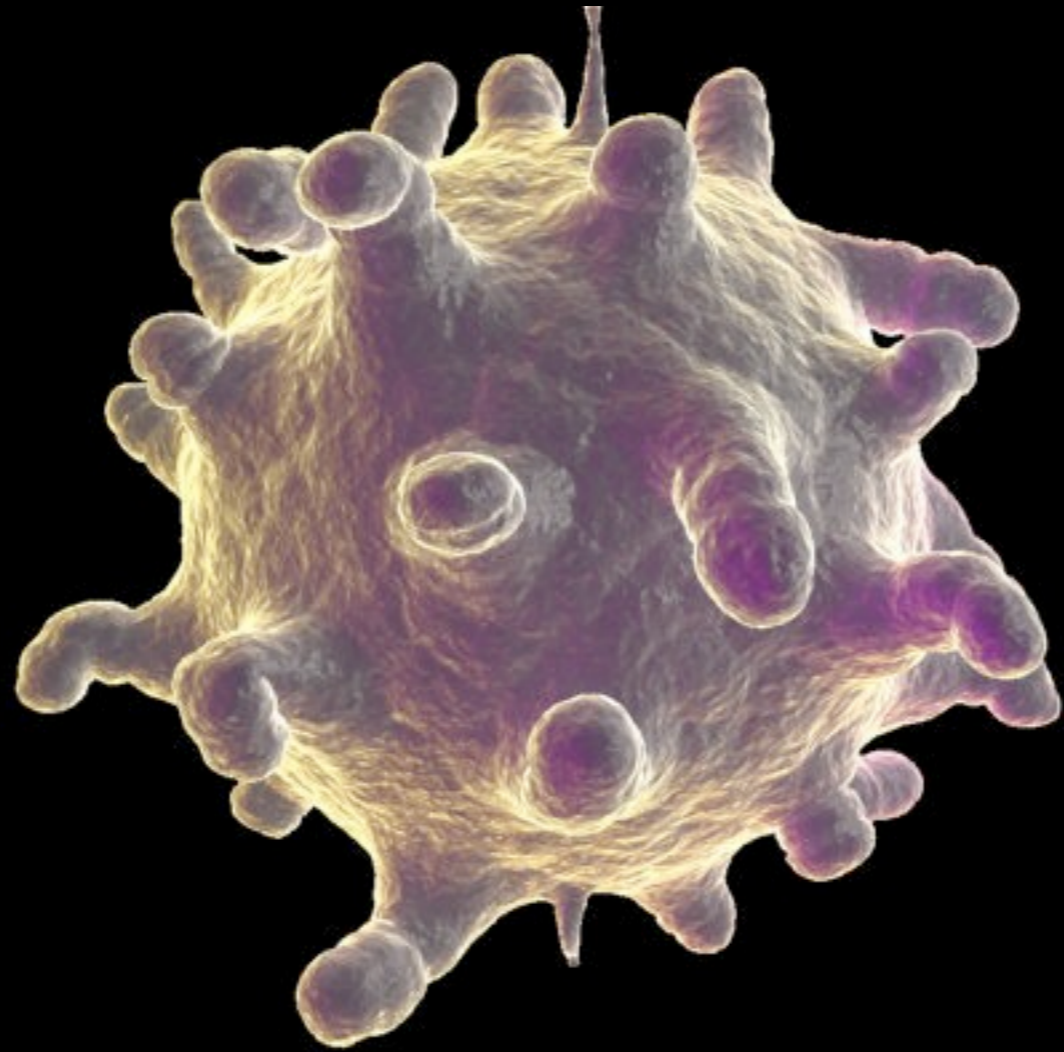


Hvad giver dig
arbejdsglæde?

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



Taknemmeligheds- dagbogen

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

206! 1060006L



Uventet venlighed

Inviter på DATE



Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse





tirsdag den 11. december 12



Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



SoftScan





Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

Lidt flere tips

God start på mødet







Fra bogen *Det Glade Dusin*

Rasmus



Hjælp

Spørg om hjælp



Fra bogen *Det Glade Dusin*



Tag handling

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

Fejre succeser

Gratis e-bog: Jon.dk/ebog



TAK

Materialer fra idag:
jon.dk/brk

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

