

Arbejdsglæde og vejen til succes

Jon Kjær Nielsen

jon.dk

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

Program

- Arbejdsglæde basics
- Hvor gør vi en forskel
- Prioriteringskneb i en travl hverdag
-

En succes



Et lykkeligt liv

Arbejdsglæde

Morten



Hvor meget....?

3-til-1

Offertrøjen

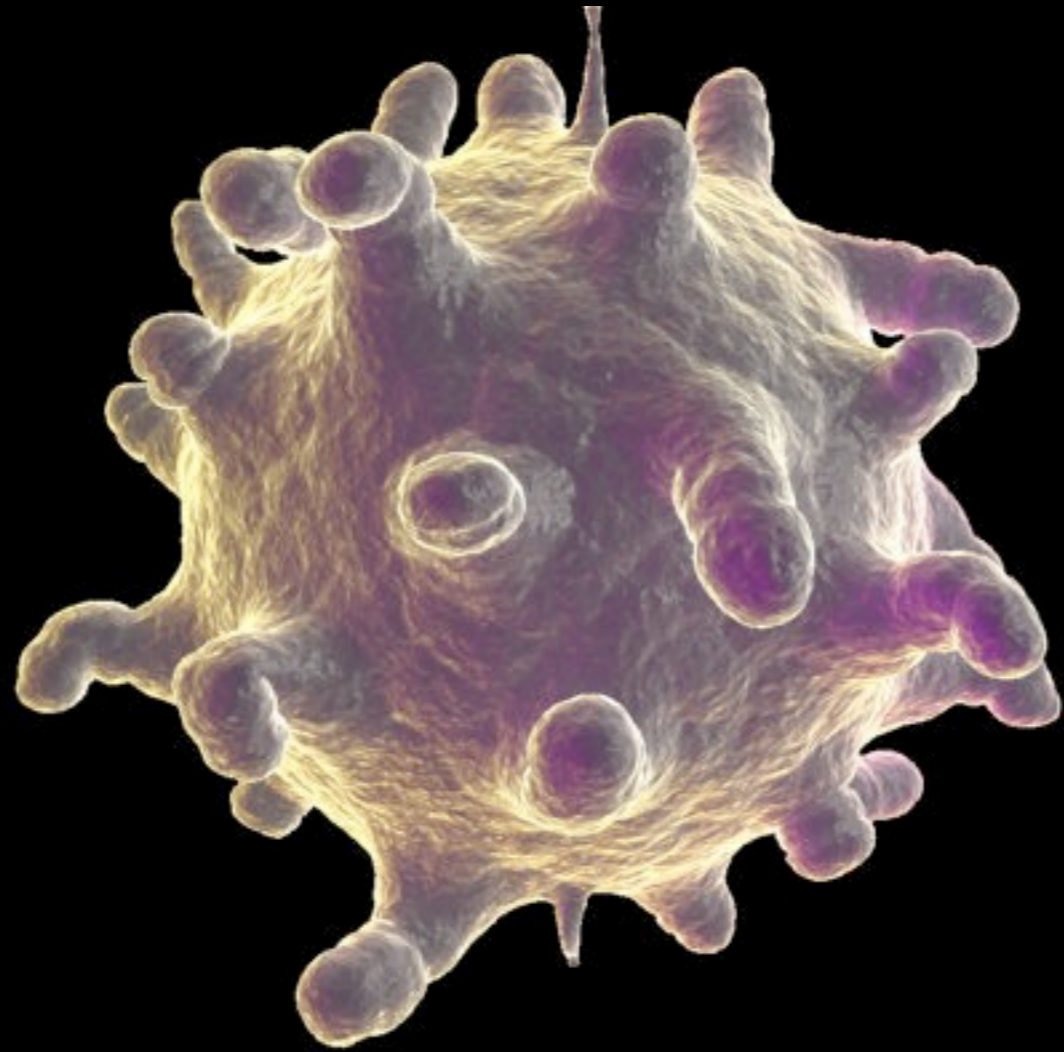


Hvad giver dig
arbejdsglæde?

Alvorlige konsekvenser

- Din sundhed
- Din succes
- Din lykke





Alvorlige konsekvenser

- Din sundhed
- Din succes
- Din lykke



Rasmus



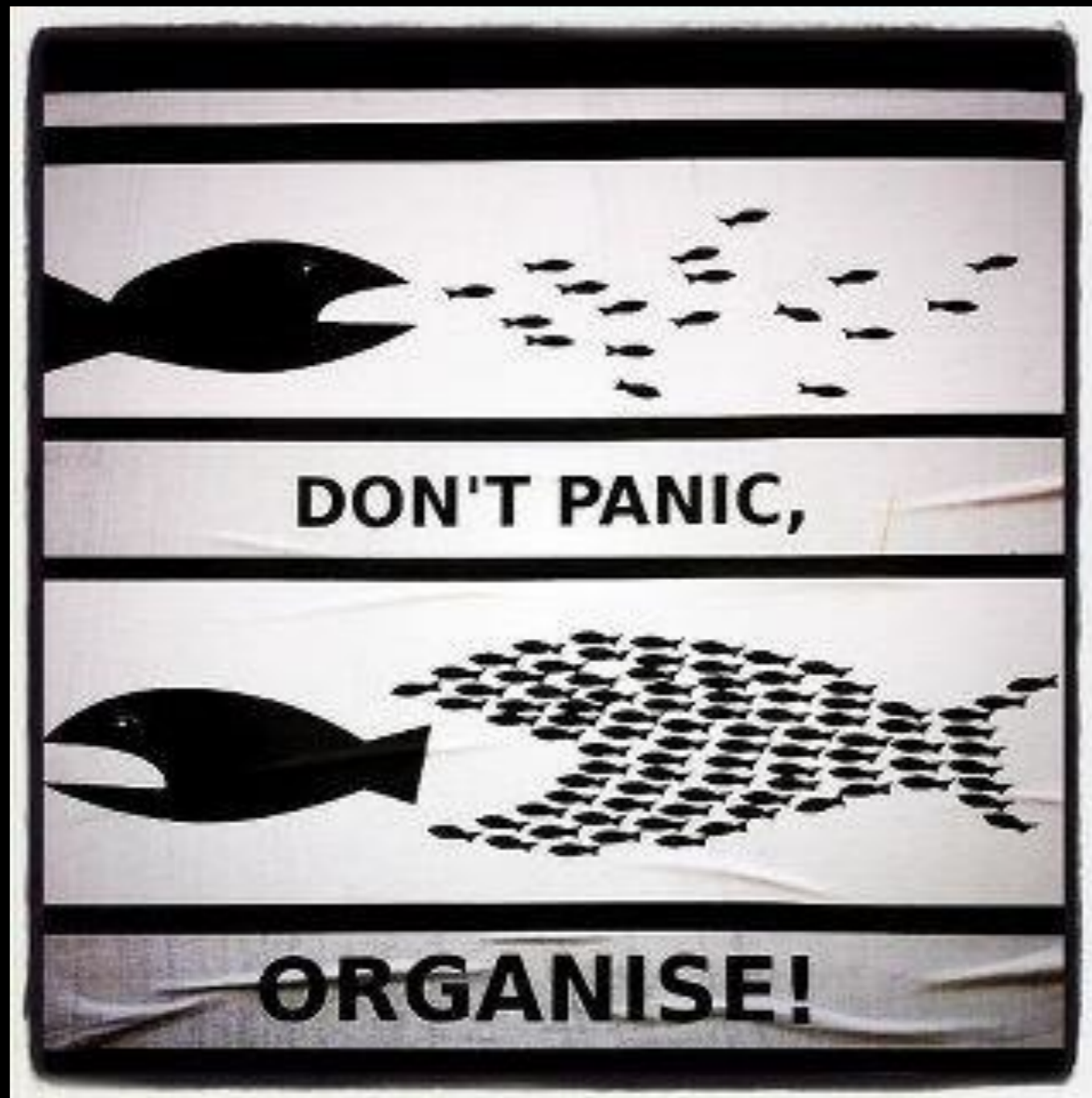
Vi gør en forskel!

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

Päuse



Prioriteringsjudo



Hvor meget arbejde
findes der?

Hvor meget arbejde findes der?



Vigtighedsskalaen

1

5

10



Vigtighedsskalaen

1

5

10



Topmøde med mig selv



Topmøde med mig selv

- Hvordan har jeg det egentligt?
- Hvad nåede jeg sidste uge?
- VVM for denne uge

Morgenritualet

Morgenritualet

“hvad vil jeg lave idag?”

Mål det du når



Stand-Up møder

- En succes siden sidste Stand-Up
- Hvad lavede jeg igår?
- Hvad skal jeg lave idag?
- Noget jeg har brug for hjælp til?



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

Refleksion

Refleksion

Päuse



Samarbejde

Afslutning

SoftScan



Fejre succeser

TAK

Materialer fra idag:
jon.dk/unibrew

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

