

# Arbejdsglæde - mål og redskab

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.**

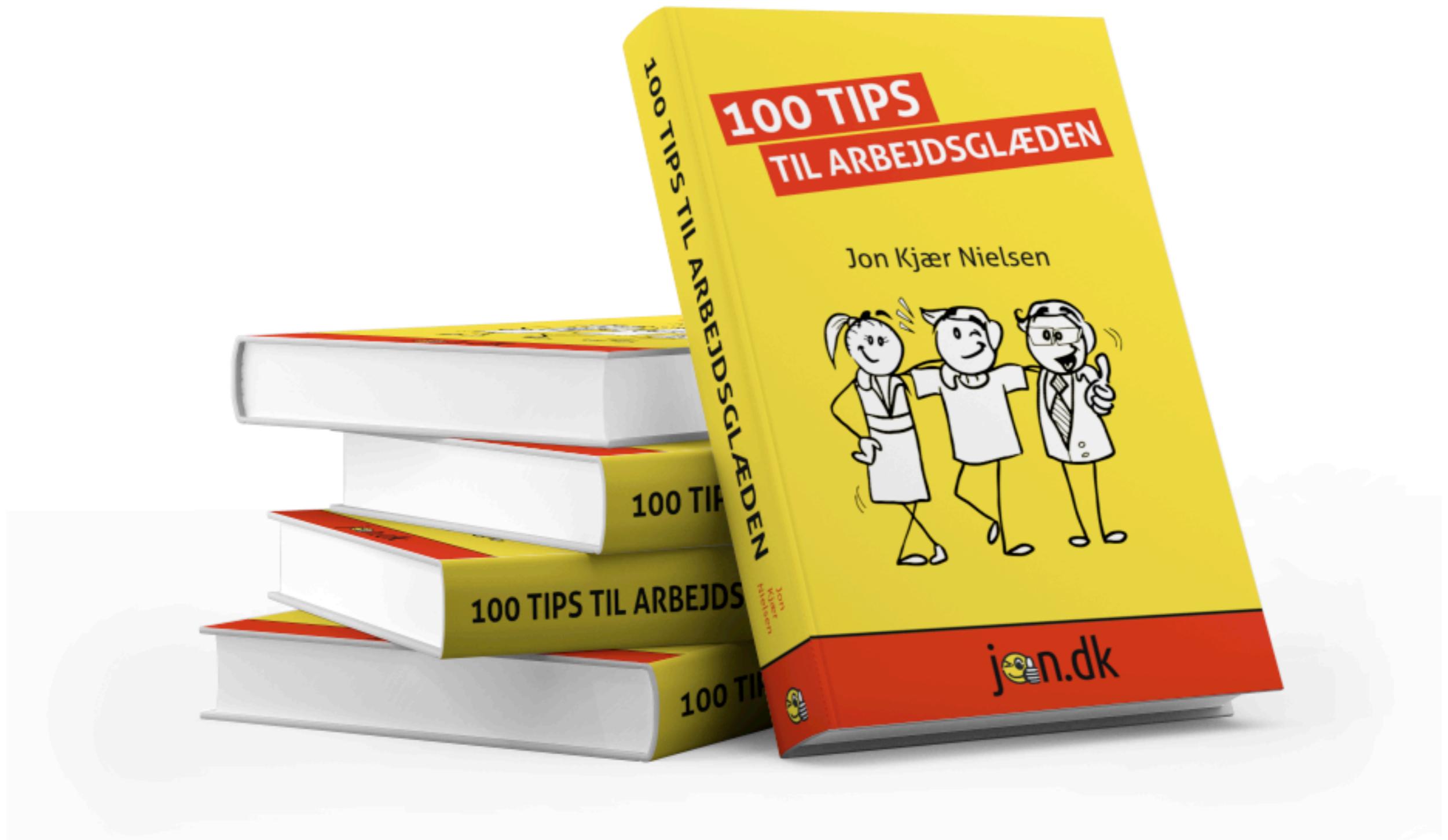












# Det Glade Dusin

12 tips til mere arbejdsglæde

af Jon Kjær Nielsen



jon.dk





Et lykkelig liv

# Arbejdsglæde

# Morten



Hvor meget....?

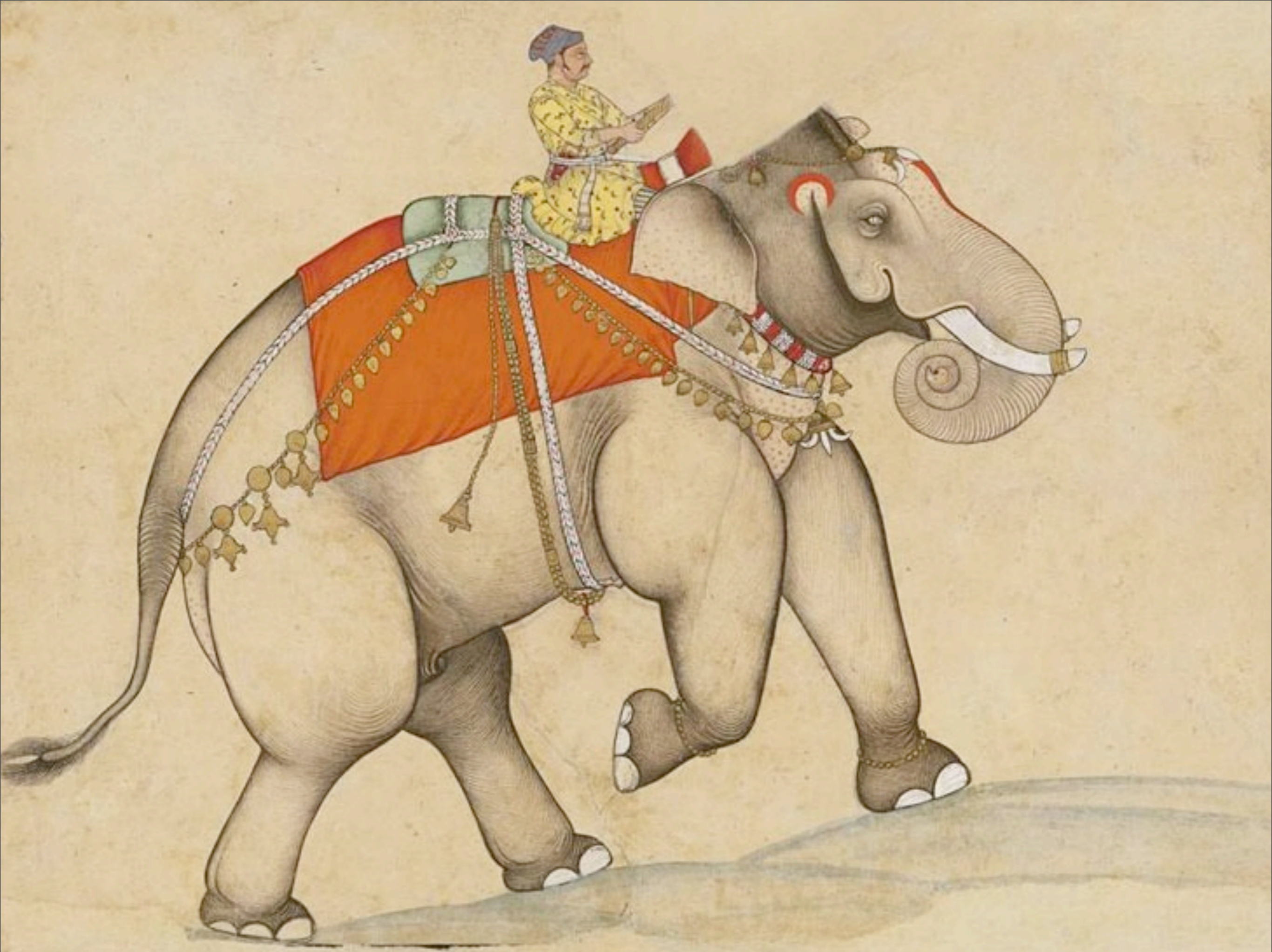


# 3-til-1

# Offertrøjen







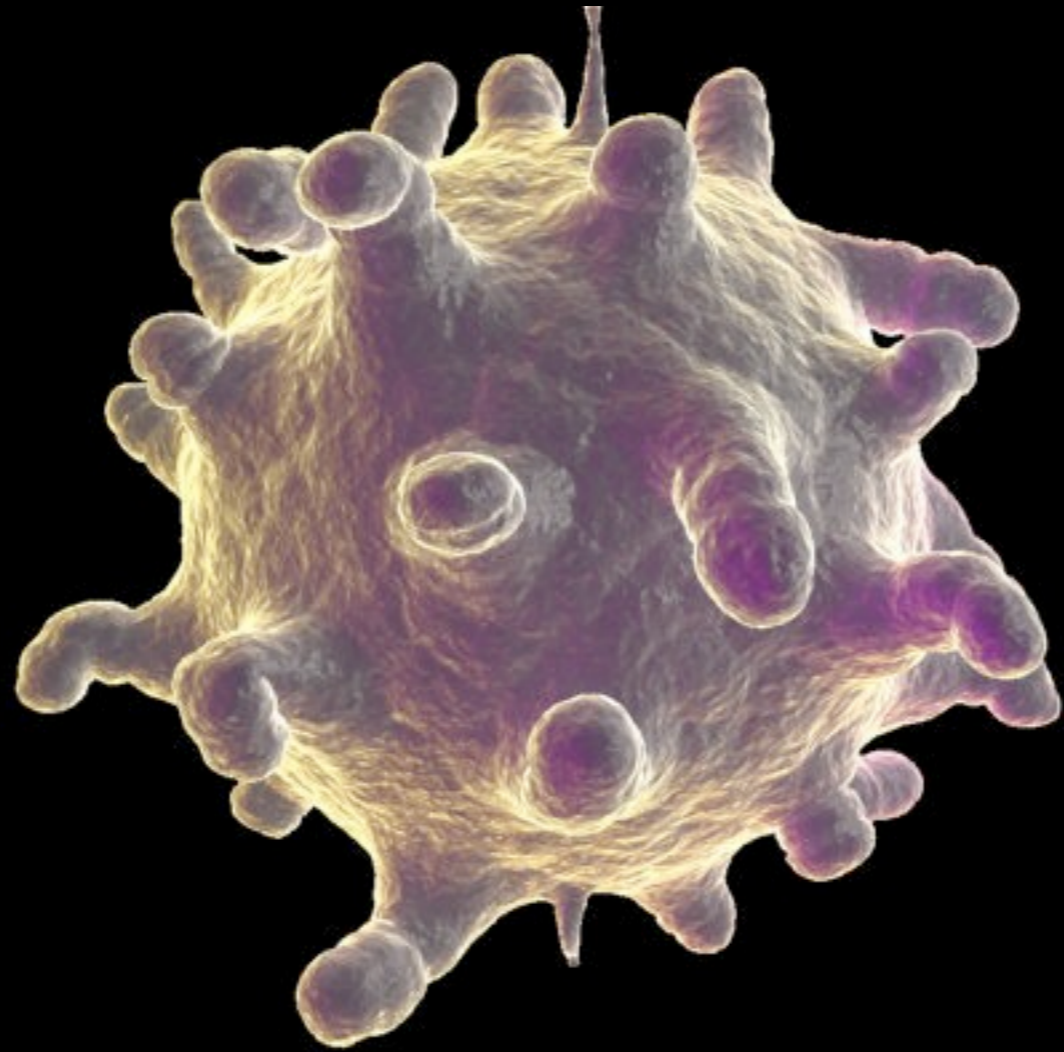
Hvad giver dig  
arbejdsglæde?



# 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



# Afskedstalen



# 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

Hjælp

Spørg om hjælp

# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse









We built the company that  
we'd want to do business with.  
We hope you do too.

# Hvad er vi stolte af...

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

Flere tips!

God start på mødet









Fra bogen *Det Glade Dusin*



# Rasmus



Dine erfaringer?

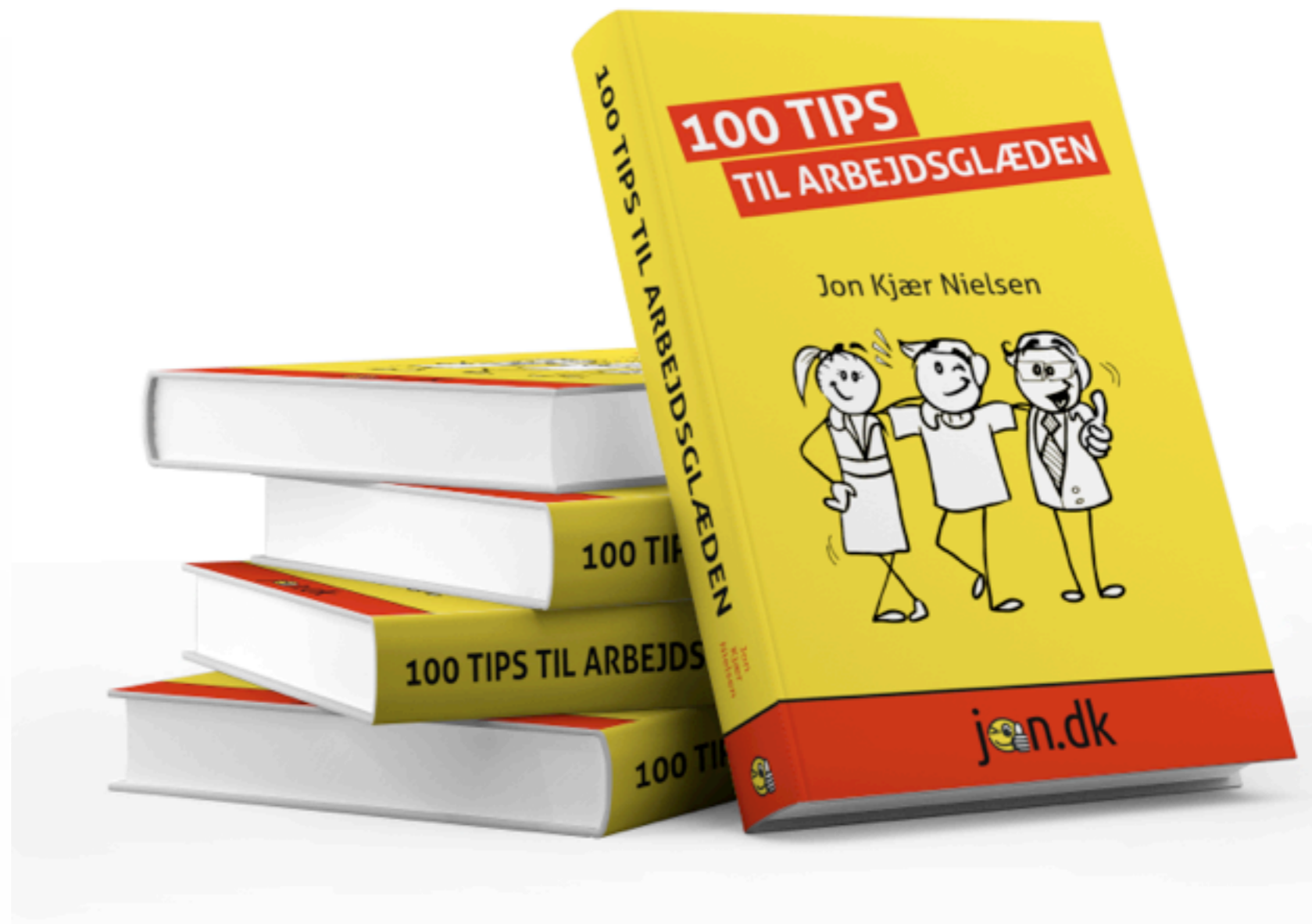




# Tag handling

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

# Fejre succeser



# Gratis e-bog på Jon.dk





# TAK

Materialer fra idag:  
[jon.dk/contra](http://jon.dk/contra)

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

