

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

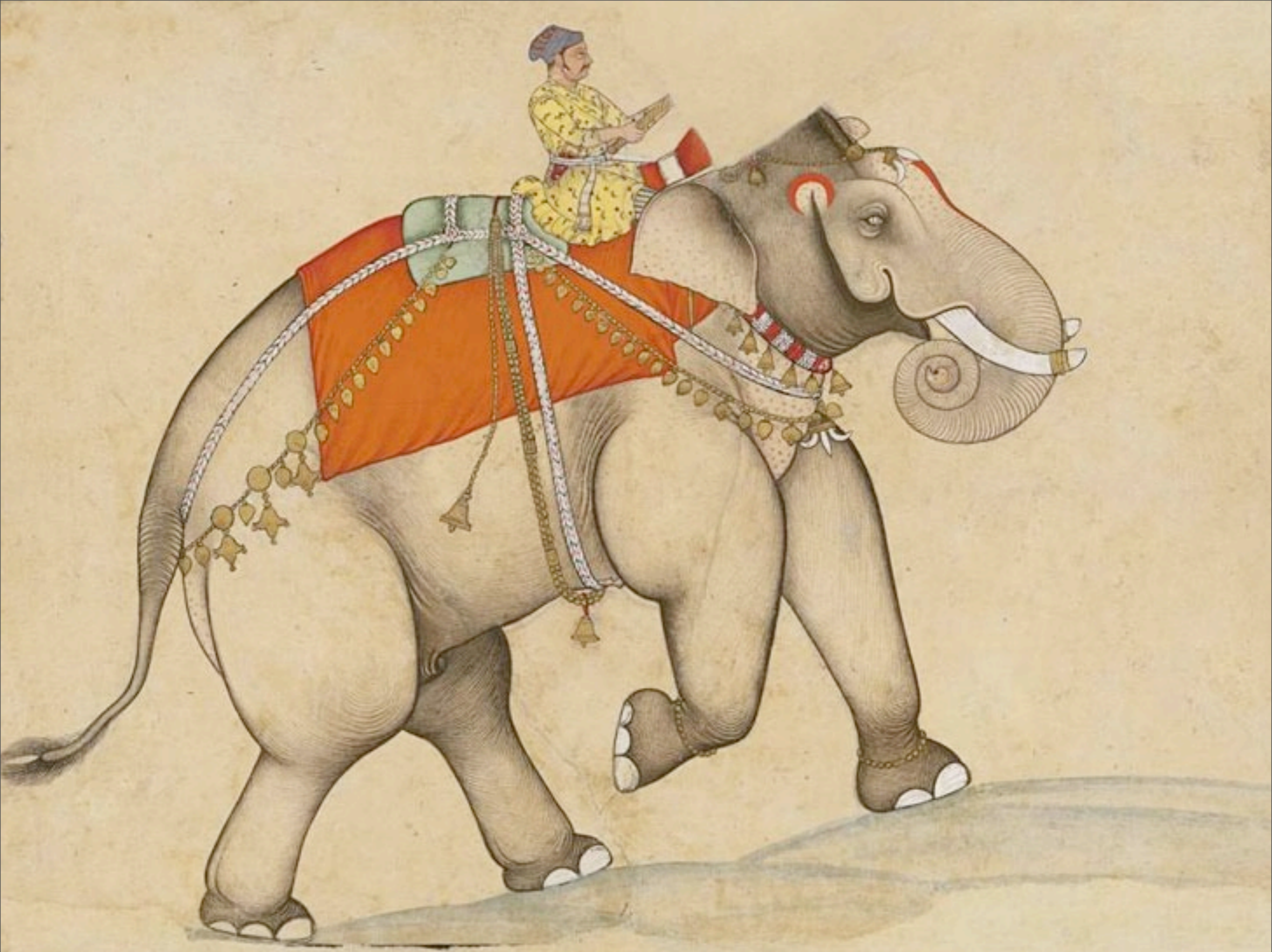


Hvor meget....?

3-til-1

Offertrøjen



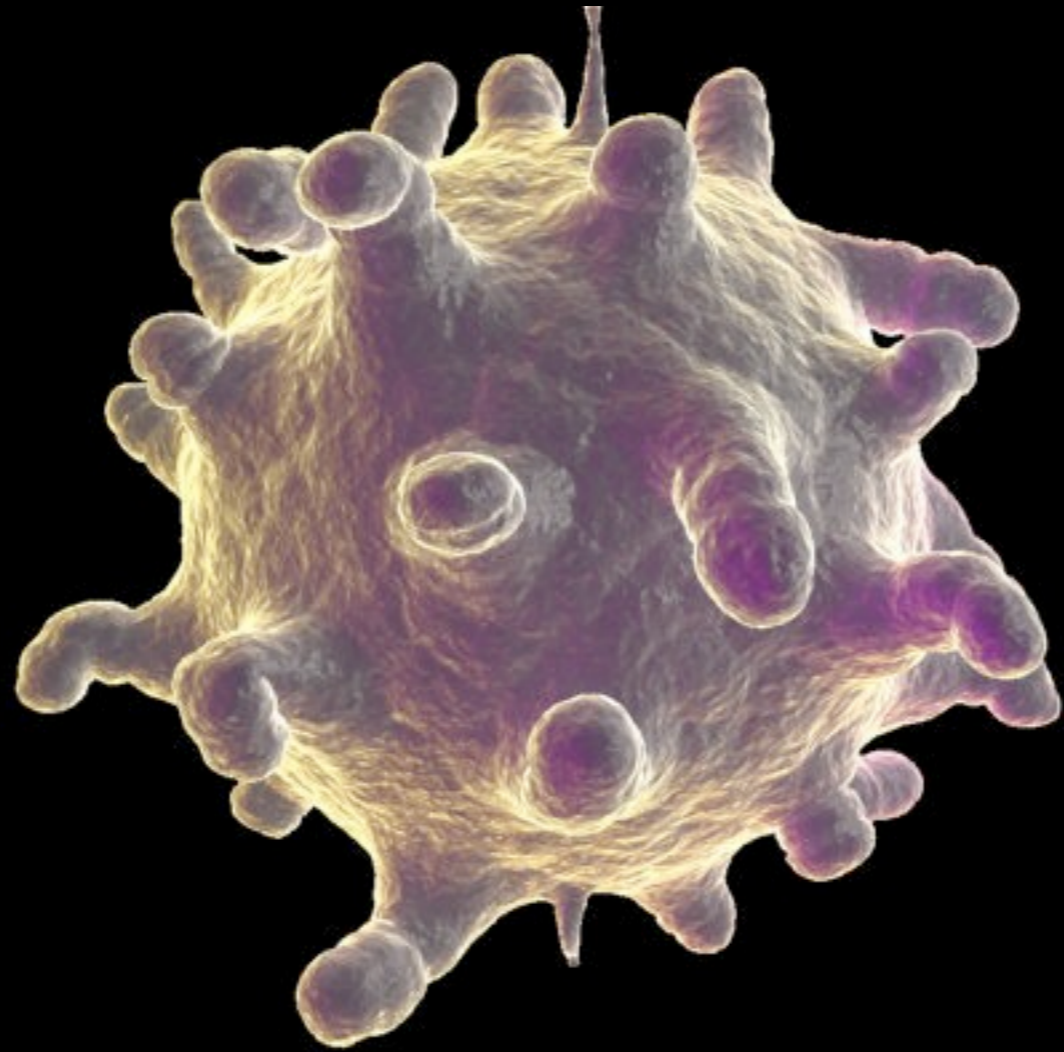


Hvad giver dig
arbejdsglæde?

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



Spejlneuroner

206! 1060006



Uventet venlighed

Hjælp

Spørg om hjælp

Inviter på DATE



Fra arbejdsglæde til resultater

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



Total Return (equally weighted portfolios)





torsdag den 14. marts 13



Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse

Flere tips!

God start på mødet



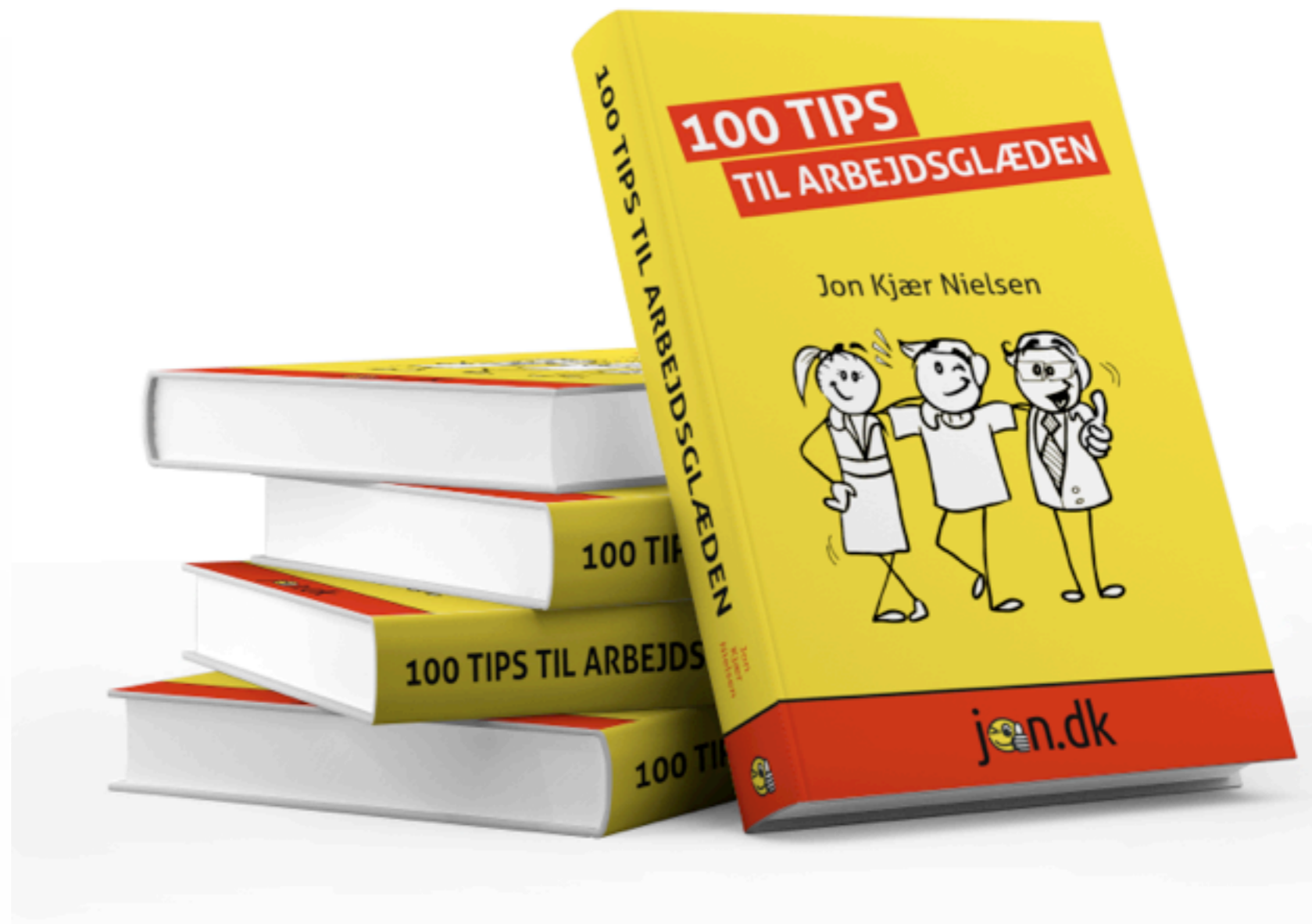
Rasmus



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/patologi

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

