

# Arbejdsglæde - og MAQS vi-kulturen

Jon Kjær Nielsen  
jon.dk

# Program

- Arbejdsglæde - hvad er det
- Hvorfor arbejdsglæde
- Visionen for det glade kontor - fundamentet i MAQS vi-kulturen
- Masser af værktøj og tips!

MAQS<sup>vi</sup>

TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013



**Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter**

**Civilingeniør, 2002. Tidl. HR-specialist.**

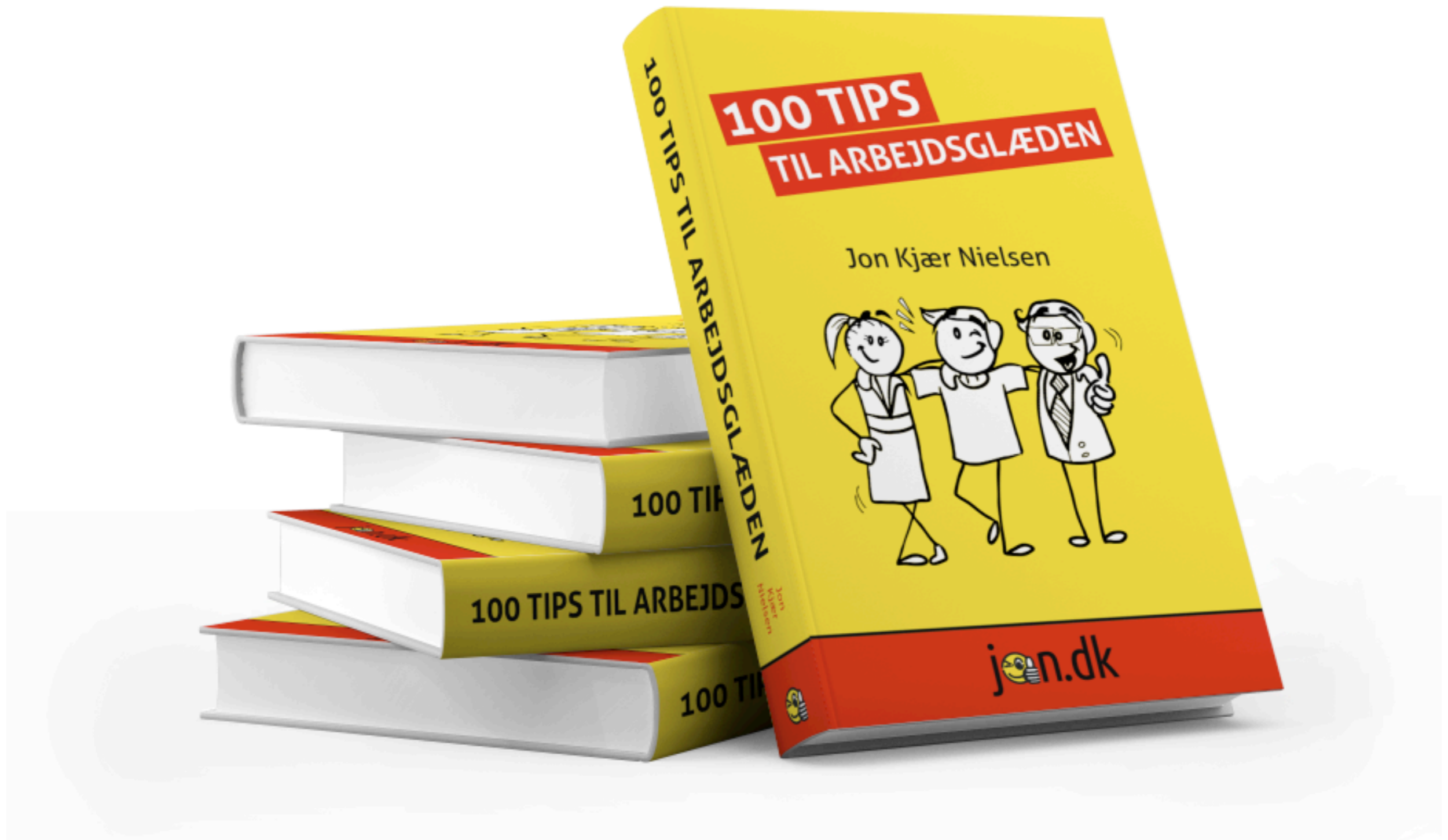
**Foredragsholder og konsulent fra 2006.**

**Motorcyklist, læsehest, hobbykok.**









# Præsentation

- Jeg er...
- I dag glæder jeg mig til...

MAQS<sup>vi</sup>

TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013







Et lykkeligt liv

# Arbejdsglæde

# Morten



# Myter

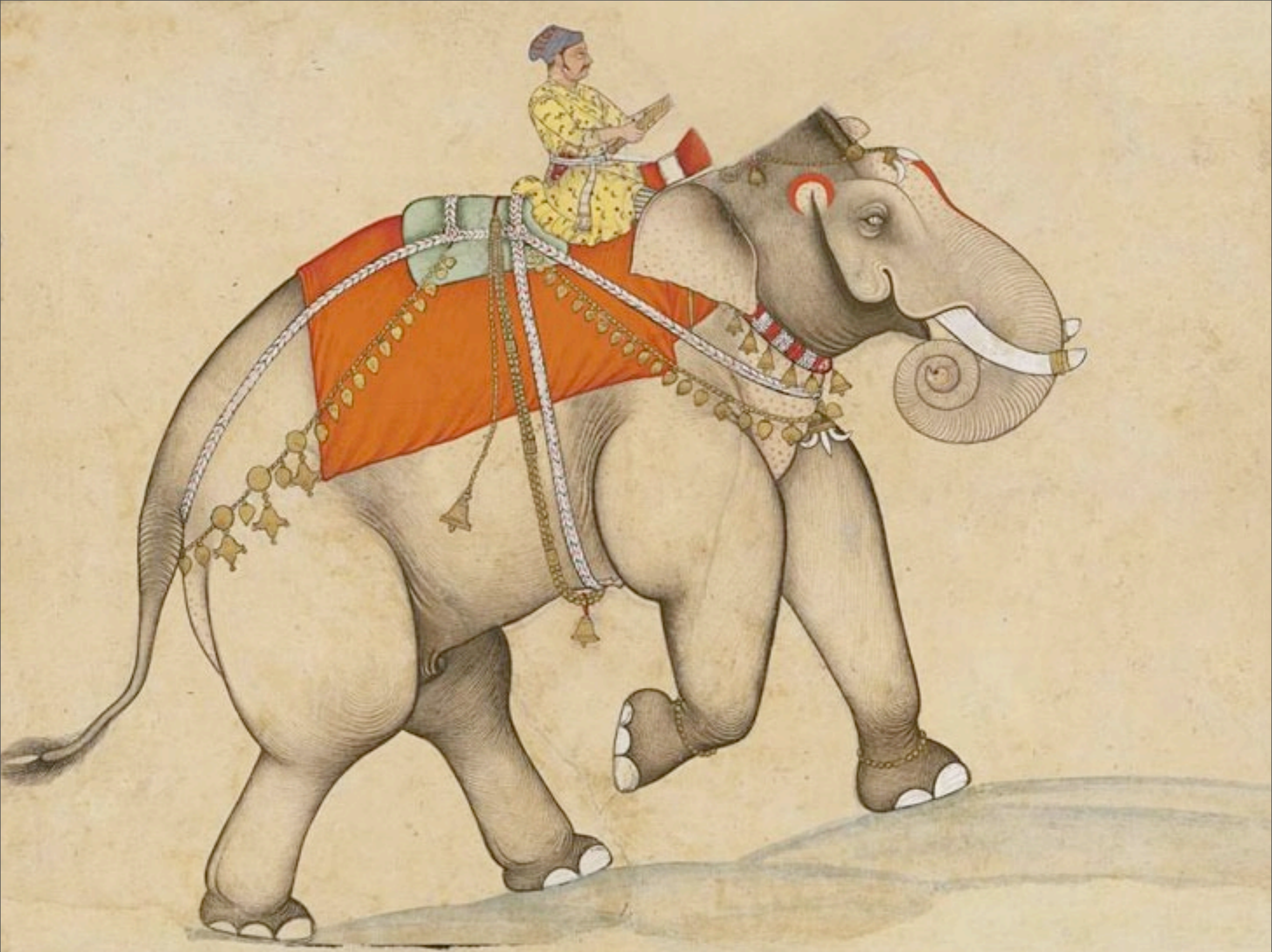
- Man kan ikke have arbejdsglæde når der er modgang
- Det er at være lalleglad, det er ikke seriøst
- Ingen kan være glade hele tiden

Hvor meget....?

# 3-til-1

# Offertrøjen







Hvad giver dig  
arbejdsglæde?

# Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved at arbejde hos MAQS?
- Hvor ser vi, at vi gør en forskel?

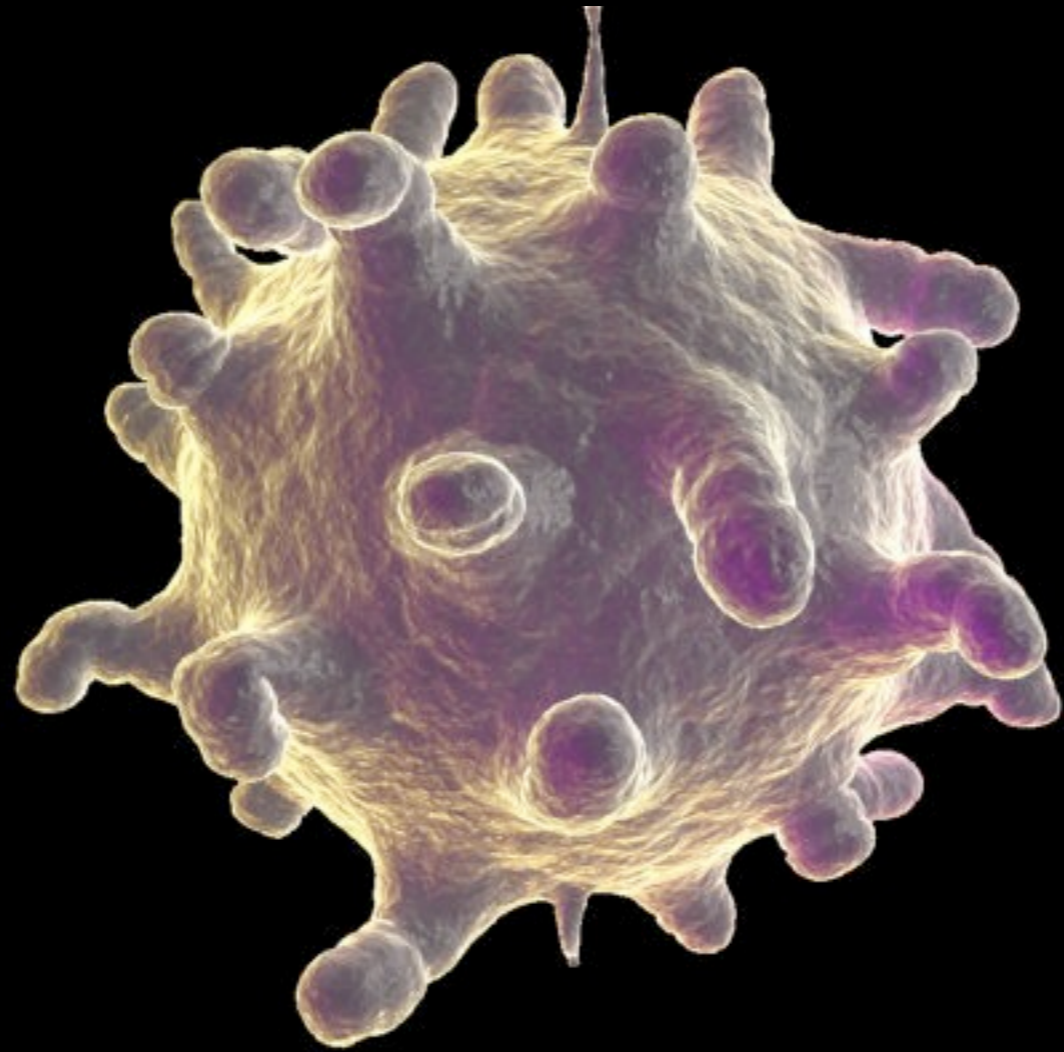
# Päuse



# 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



# Bordet rundt

- En succes denne uge

MAQS<sup>vi</sup>

TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013



# 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



Total Return (equally weighted portfolios)



# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



# Strukturfetichisten



# Lunch











fredag den 12. april 13



# SoftScan









# Vores kultur?

MAQS<sup>vi</sup>

TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013





“Vi er alle  
fra Fyn!”

MAQS<sup>vi</sup>

TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013



# Hvad er en vi-kultur?

MAQS<sup>vi</sup>

TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013



# Visionen for MAQS vi

- Forestil dig, at der om 1 år er skabt rigtigt meget arbejdsglæde, og en stærk fælles kultur. Hvad vil det så give?
- Hvad vil det betyde for resultaterne?
- Hvad vil det betyde for vores relationer?
- Hvad vil det betyde for mig, rent personligt?

# Päuse







# Strukturfetichisten



# Forandring er godt fordi...

- Mulighed for....
  - Læring & udvikling
  - Fornyelse
  - Løse problemerne
  - Nye relationer
  - Mere arbejdsglæde

# Flere tips!



# God start på mødet







# Rasmus





Hjælp

Spørg om hjælp



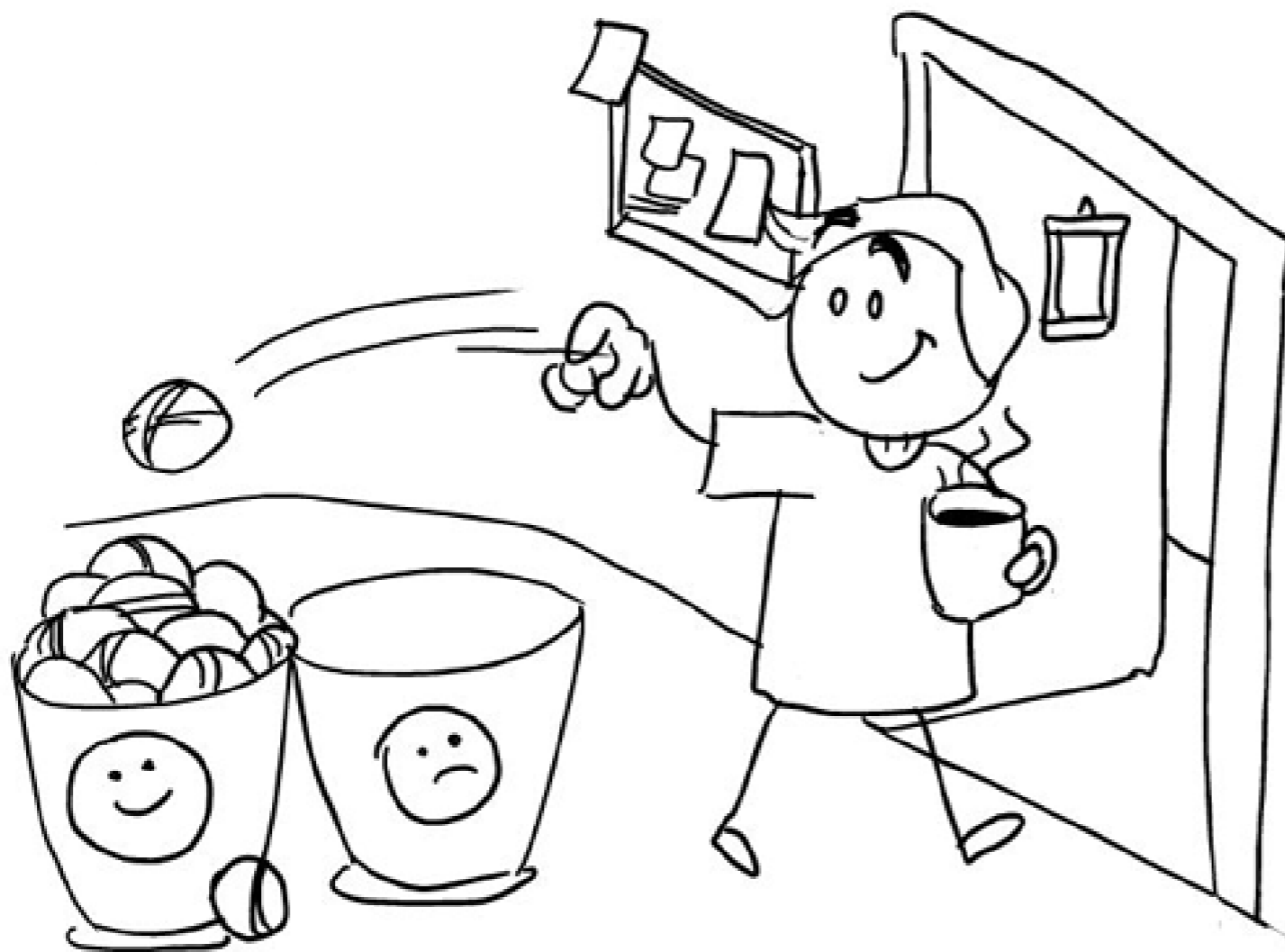
"See your ship through the eyes of your crew"



# Tag handling

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

# Mål fremdrift



MAQS<sup>vi</sup>

TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013



PONCHO

# STAFETTEN

MAQS<sup>vi</sup>

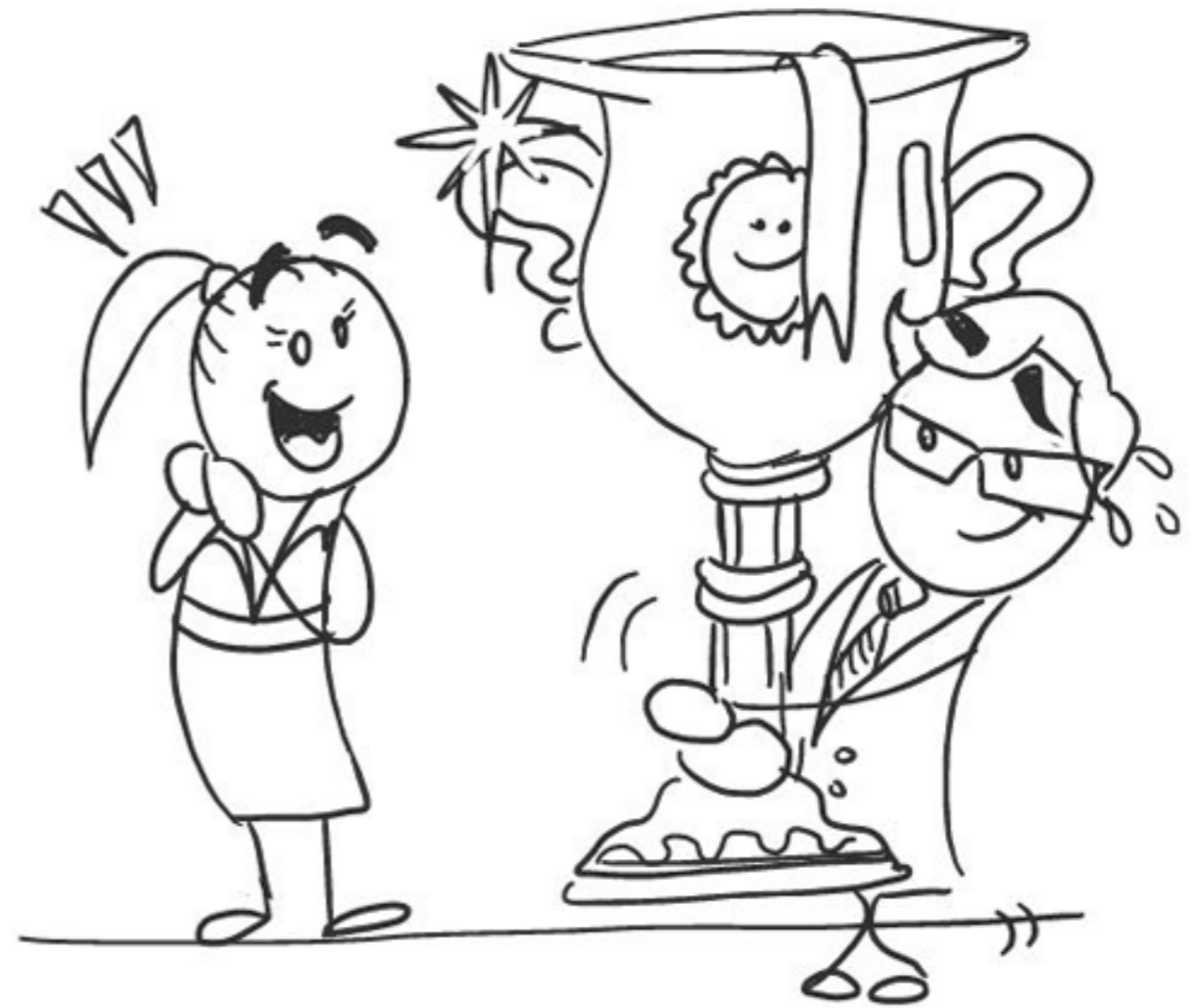
TRIVSEL, VÆKST & EFFEKTIVITET

2013





# Fejre succeser



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

# TAK

