

# Arbejdsglæde - helt enkelt!

Jon Kjær Nielsen

jon.dk

# Tag handling

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

# Brølere & Heltegerninger



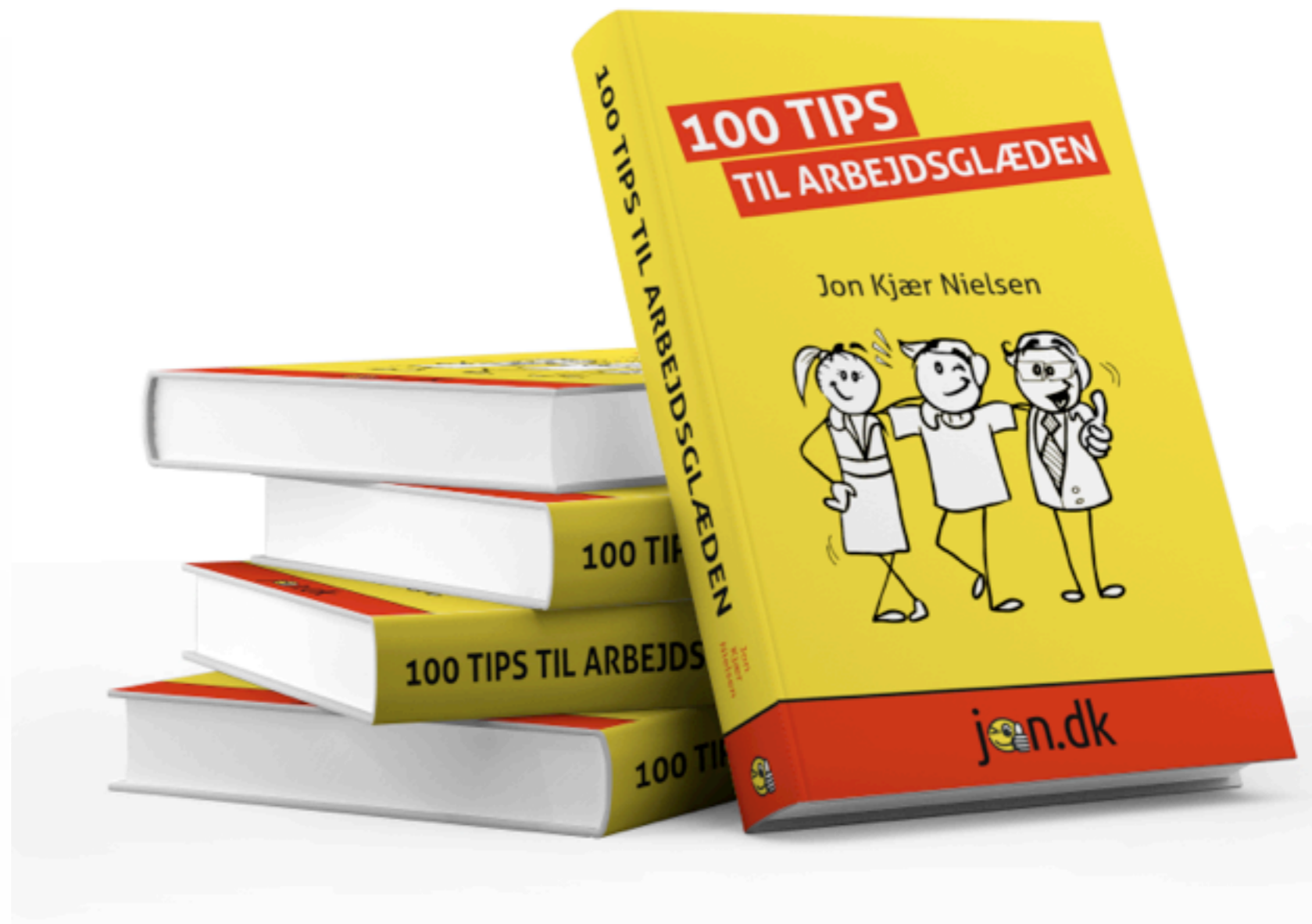


**Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter**

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

**Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.**

**Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok.**











Hvad skaber  
succes?

# Arbejdsglæde

# Thomas



# SoftScan



Hvad giver dig  
arbejdsglæde?







# Morten



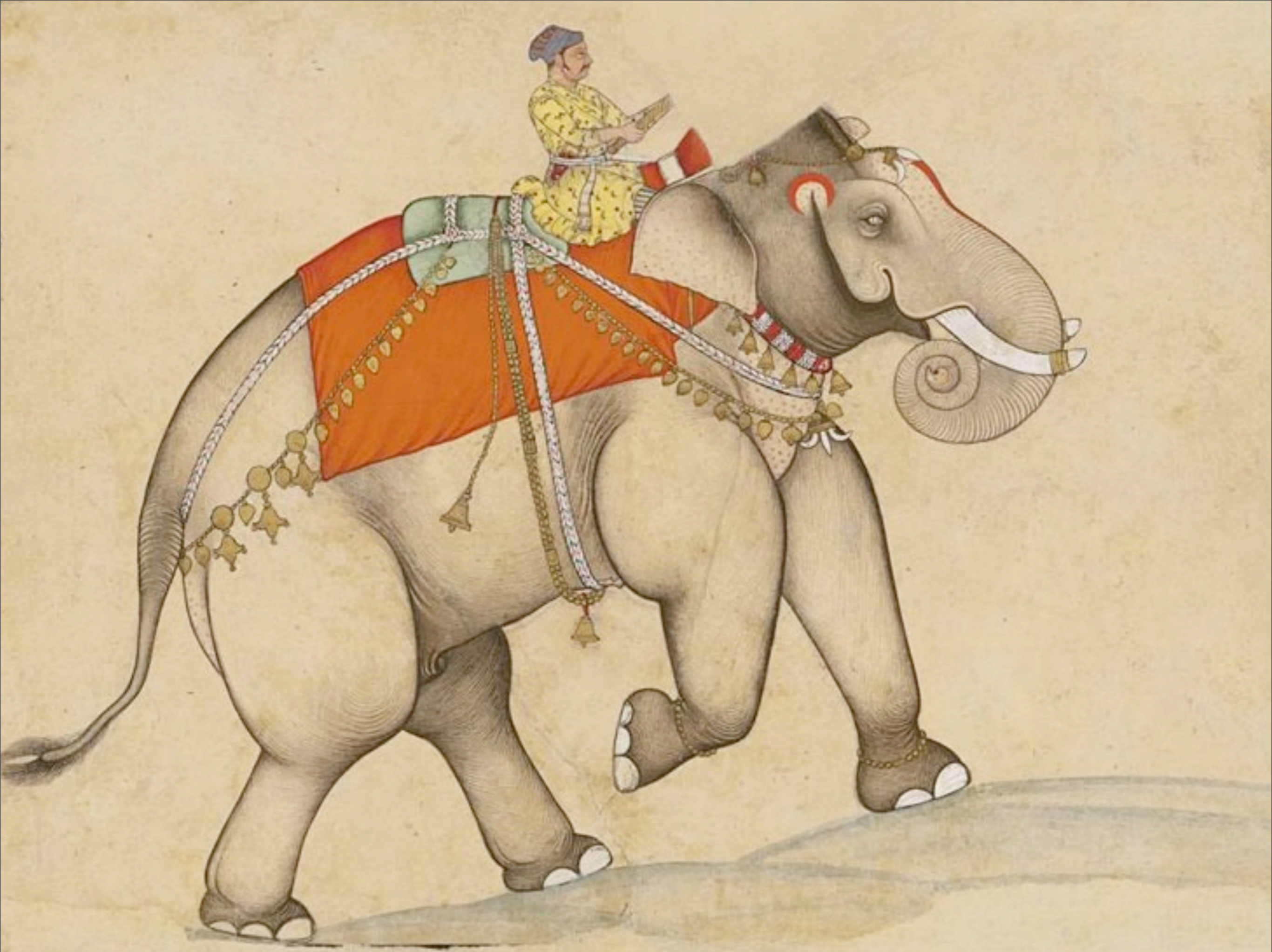
# Rosedagen



# Offertrøjen







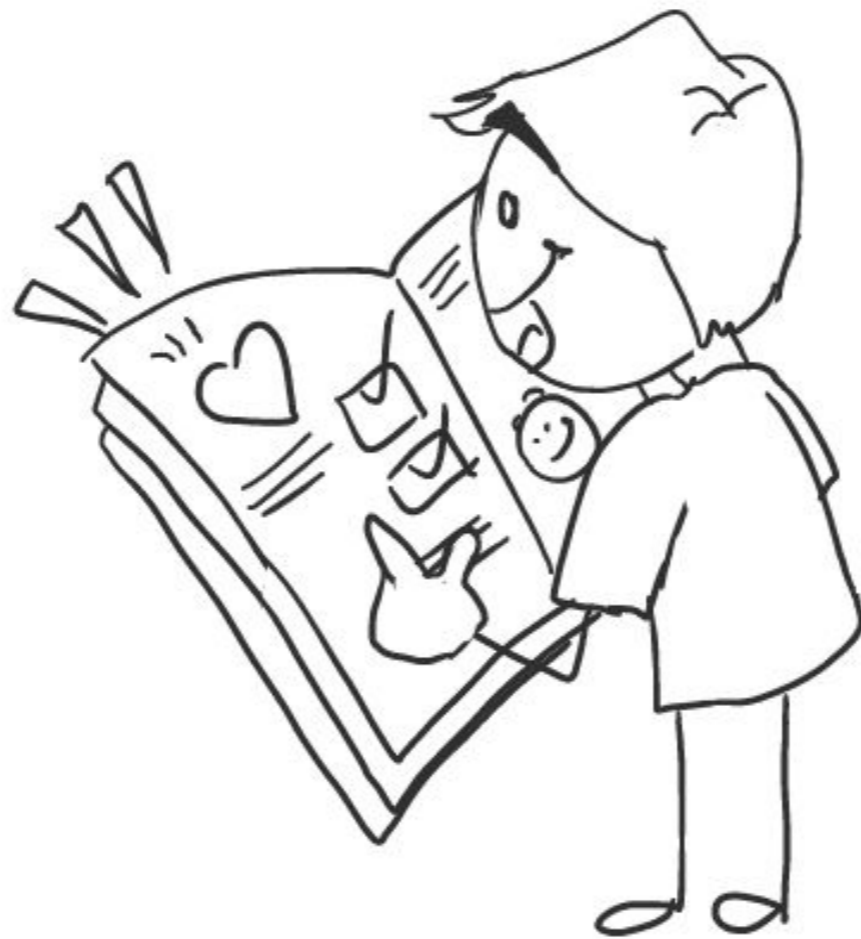
# Positiv psykologi



# Positiv psykologi



# Husk de 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



# God start på mødet



# Kollegerne



# 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



Zappos

•com







# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



Hjælp

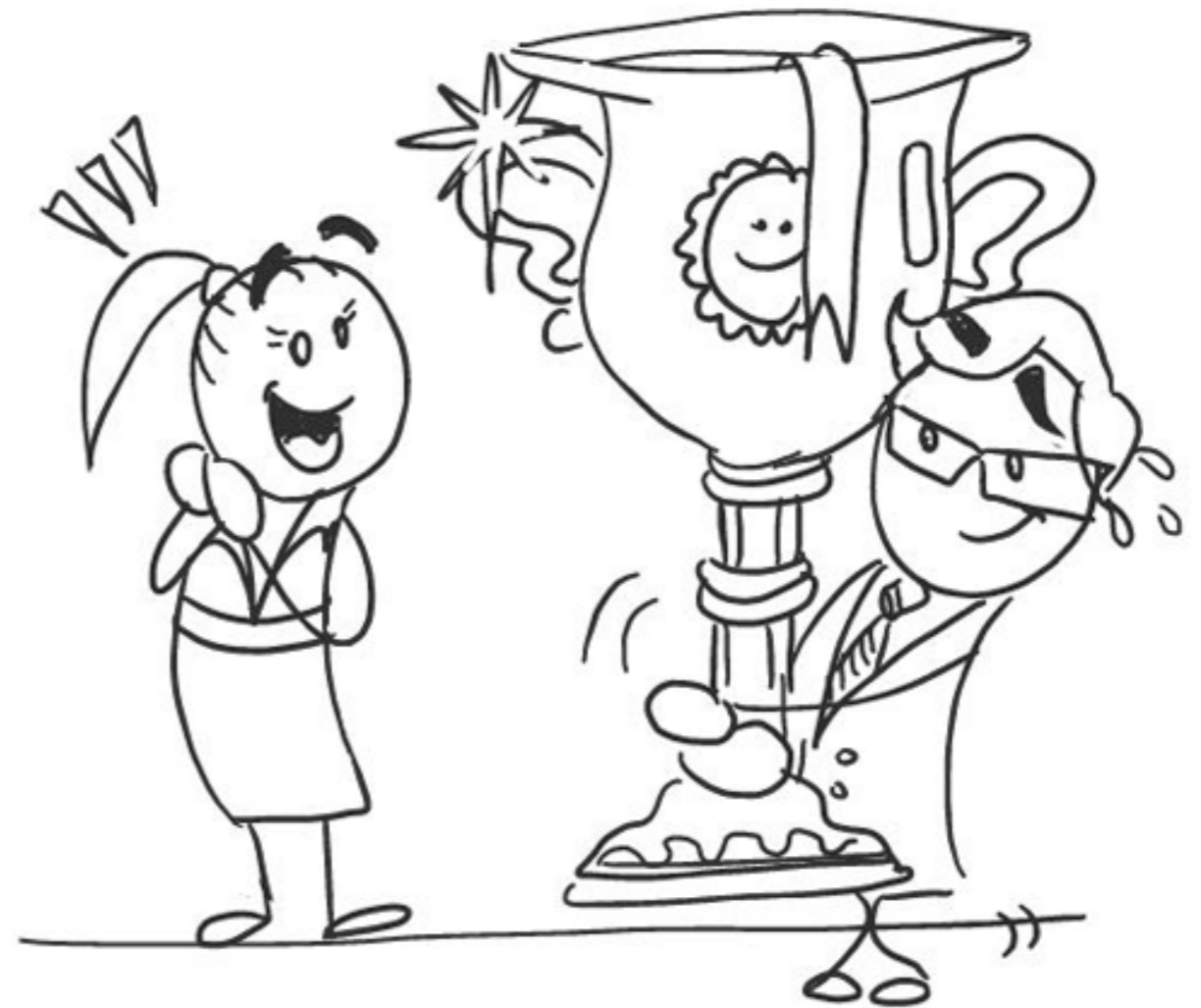
Spørg om hjælp

# Tag handling

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



# Fejre succeser



# TAK

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

