

Jo, vi kan

Jon Kjær Nielsen

jon.dk

Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre efter seminaret
- Små ting!
- Start en vane

Hvad har været det
bedste ved pinsens
seminar?





Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok.

accenture



BILKA



BESTSELLER*

Danske Bank

Deloitte.



HMN GASSALG



KMD

KPMG

krak



københavns E

KØBENHAVNS KOMMUNE

midt regionmidtjylland



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

movia

NIRÅS

Nordea



Novo Nordisk

Novozymes Rethink Tomorrow

MODERNISERINGSSTYRELSEN



RAMBOLL

RISØ



SKAT



TDC



TERMA



youSee mere ud af skærmen



Materialer efter i dag: jon.dk/lfvdk

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af fans af det gode (arbejds)liv på Facebook



Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad



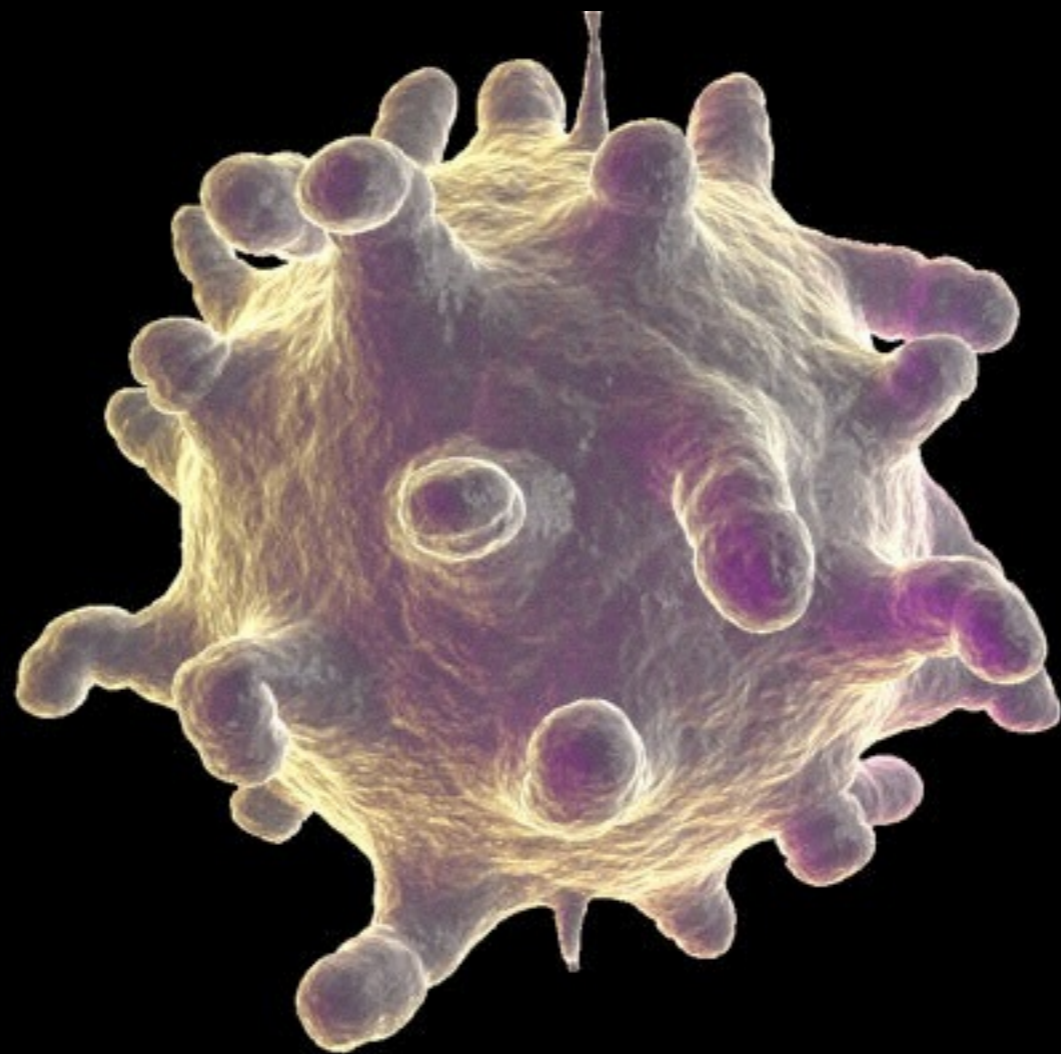
Alvorlige konsekvenser

Et lykkelig liv

&

Et godt helbred





Kilderne til det
gode liv

Opgave

Tænk på en rigtig
god dag





Positiv psykologi



Menneskelig trivsel

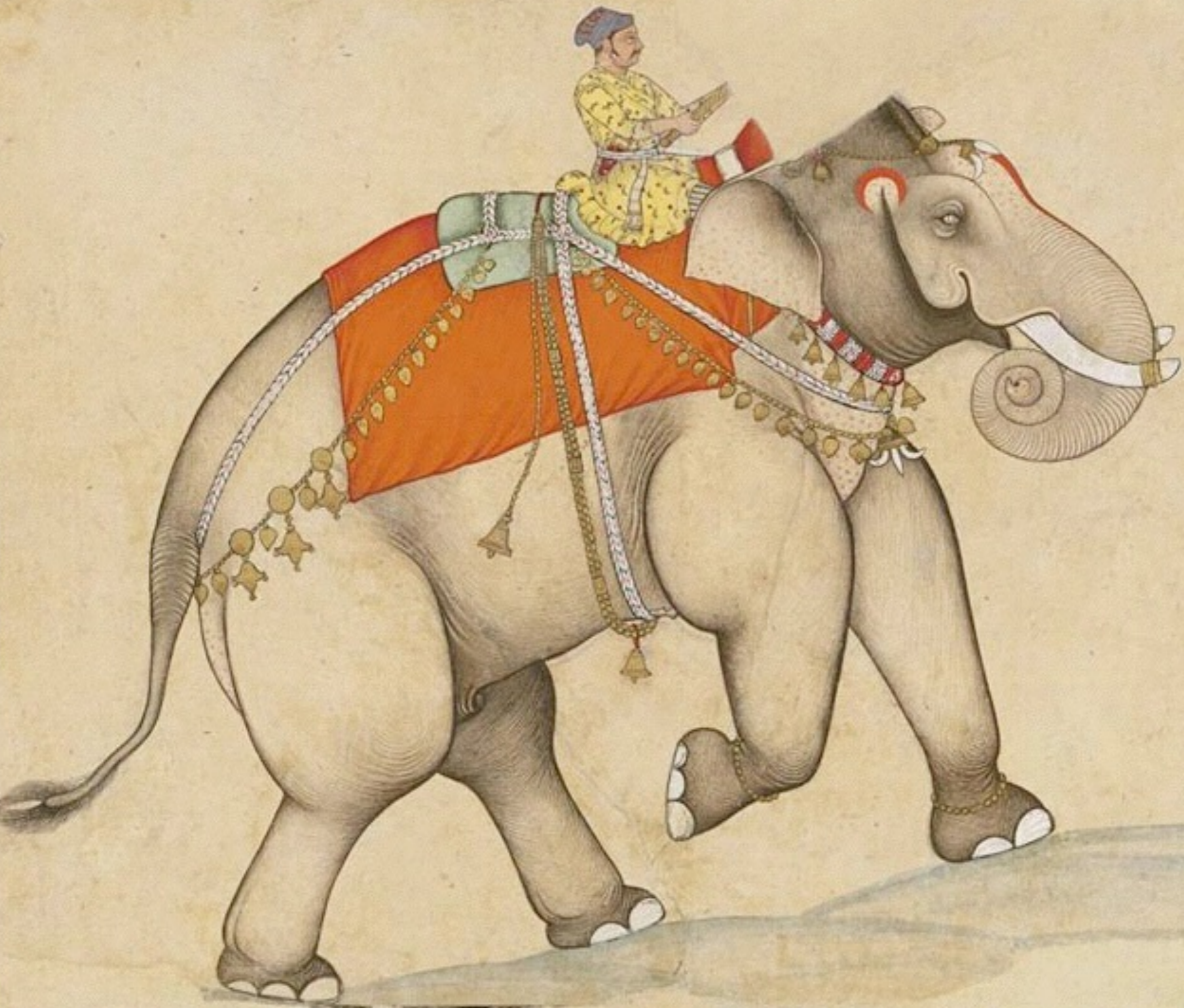


Positiv psykologi

En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på.”

- Martin Seligman







Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet





Optimisme



Fordelene

Øget salg

Sundere liv

Længere liv

Mere innovation

Hvad gik godt?



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



ES2

115
How many laugh
and...
1000...
1000...
1000...

1500
20-200
1000
200
250



Taknemmelighedsdagbog





You made
my day!

A red circle with a grey drop shadow, containing the text "#2" in a bold, black, sans-serif font.

#2

Engagement

Flow

#3

Mening





03638

03638

#4

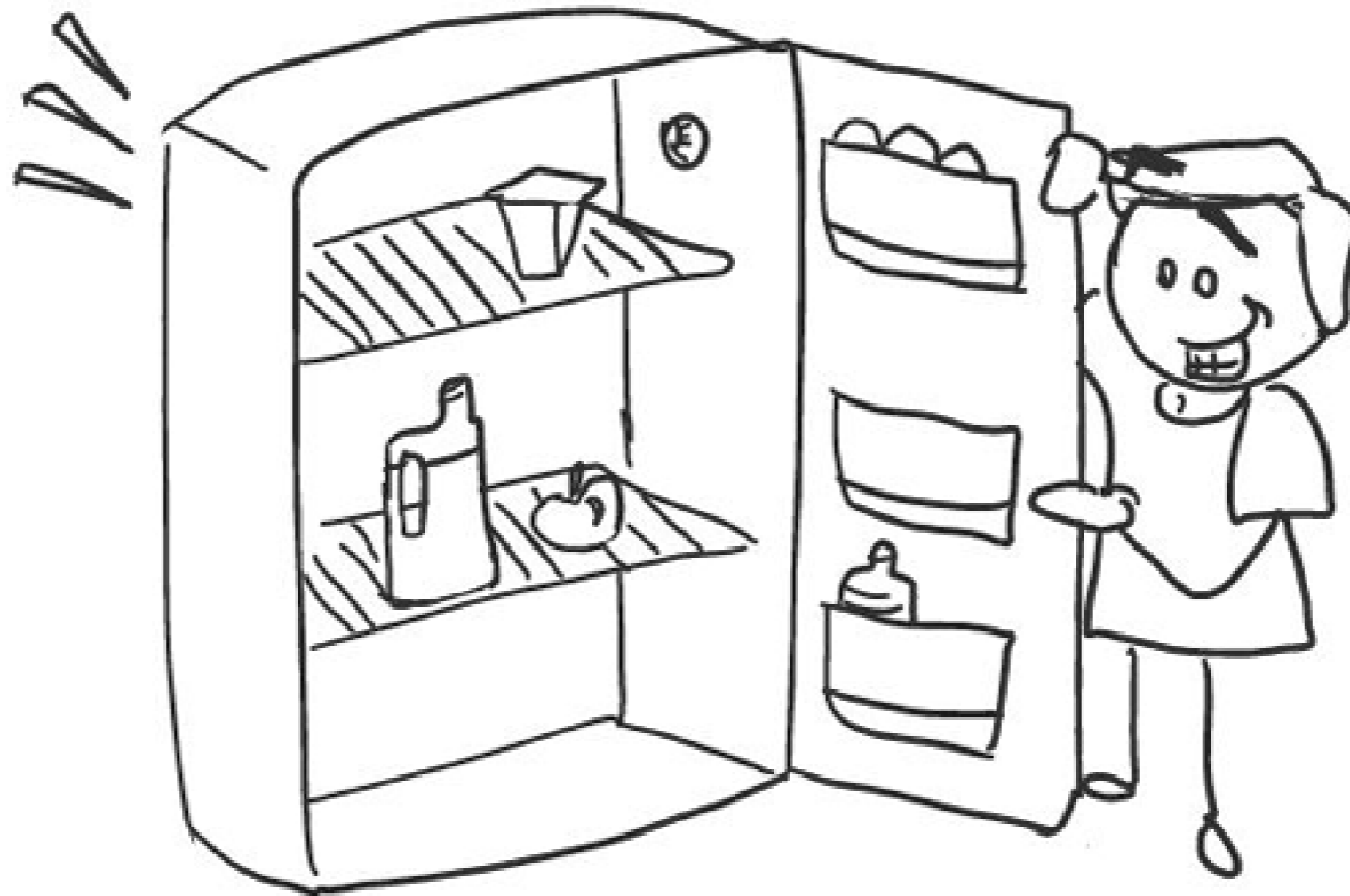
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Rosedagen



Tak dine helte



#5

Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

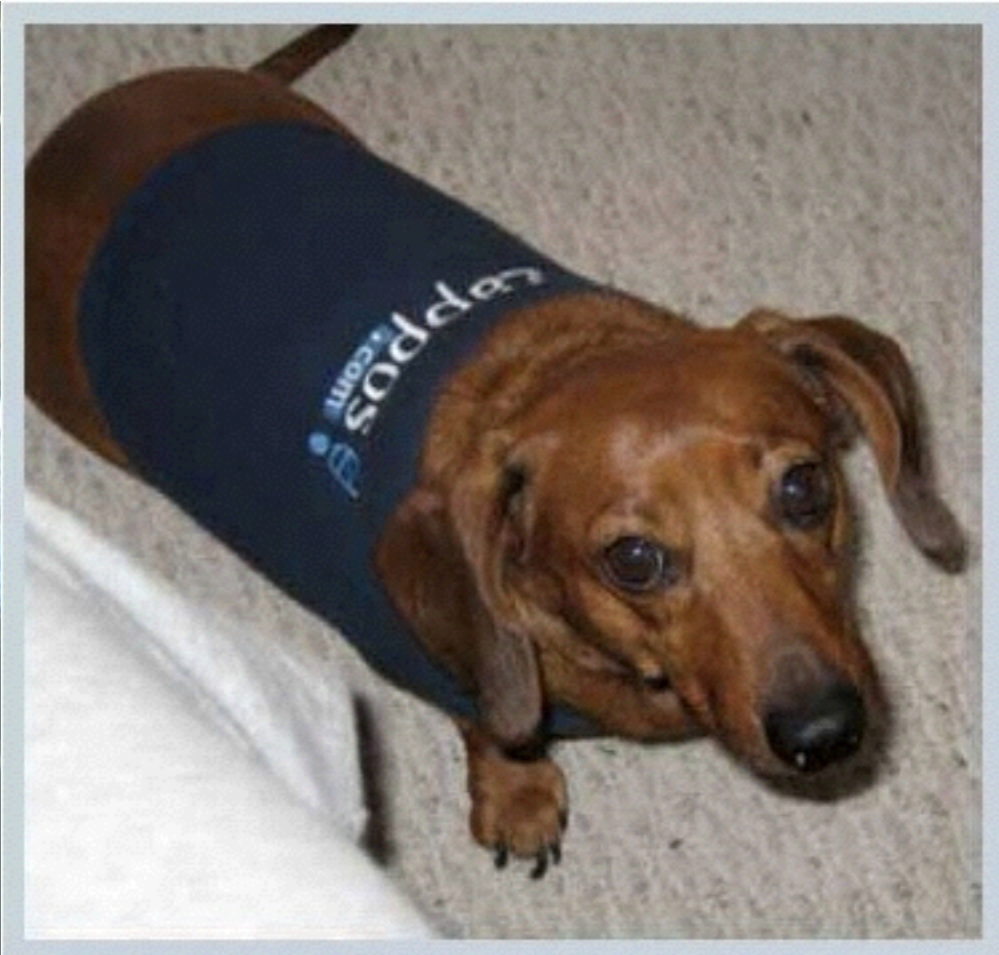
Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad





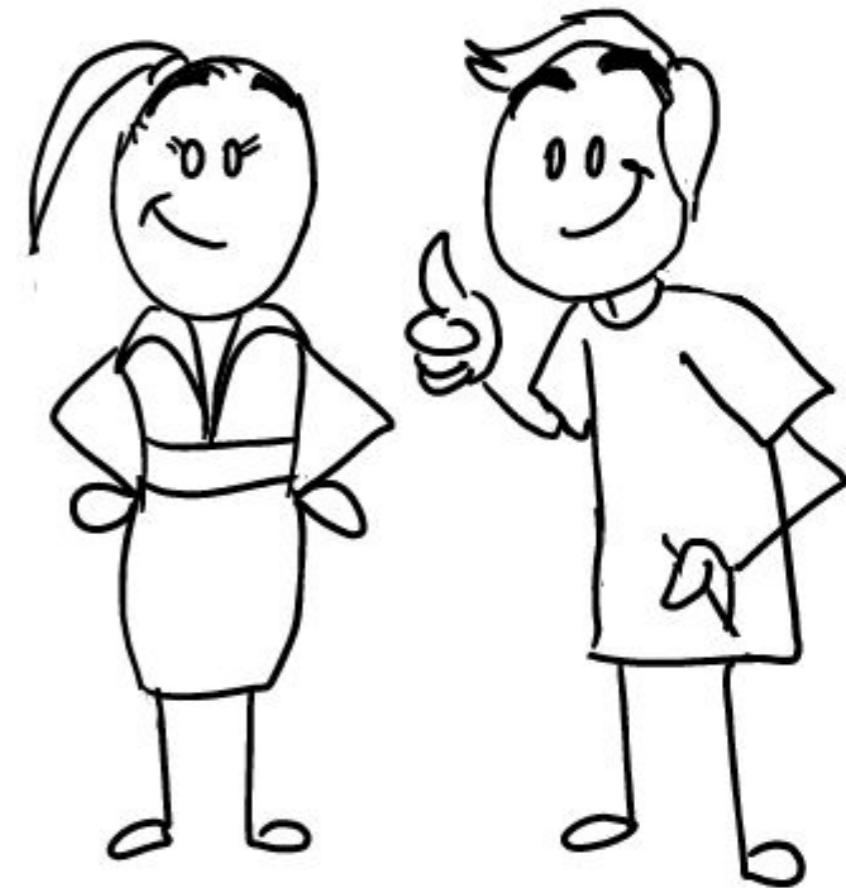


Hjerneforskning



Eksperimentet

- To-og-to
- Placeret ansigt mod ansigt



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og
sæt et stort smil op



Spejlneuroner

ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΒΕΛ



Uventet venlighed

Massiv forskelsbehandling



Fejre succeser



Opgave

Fortæl om en
personlig succes



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre efter seminaret
- Små ting - påvirk vanerne!

Materialer efter i dag: jon.dk/lfvdk

- Præsentationen
- Artikler + video
- Fællesskab på Facebook



Alting får en ende



TAK !



