

Arbejdsglæde

- helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

jon.dk

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



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia



POST

NIRXAS

Nordea



ново nordisk®

RAMBOLL

RISØ



SKAT



spar Nord

TDC

telenor



TERMA®

Tryg



youSee® mere ud af skærmen

TEKNOLOGISK INSTITUT



Tag handling

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



Et lykkeligt

liv

Arbejdsglæde

Morten



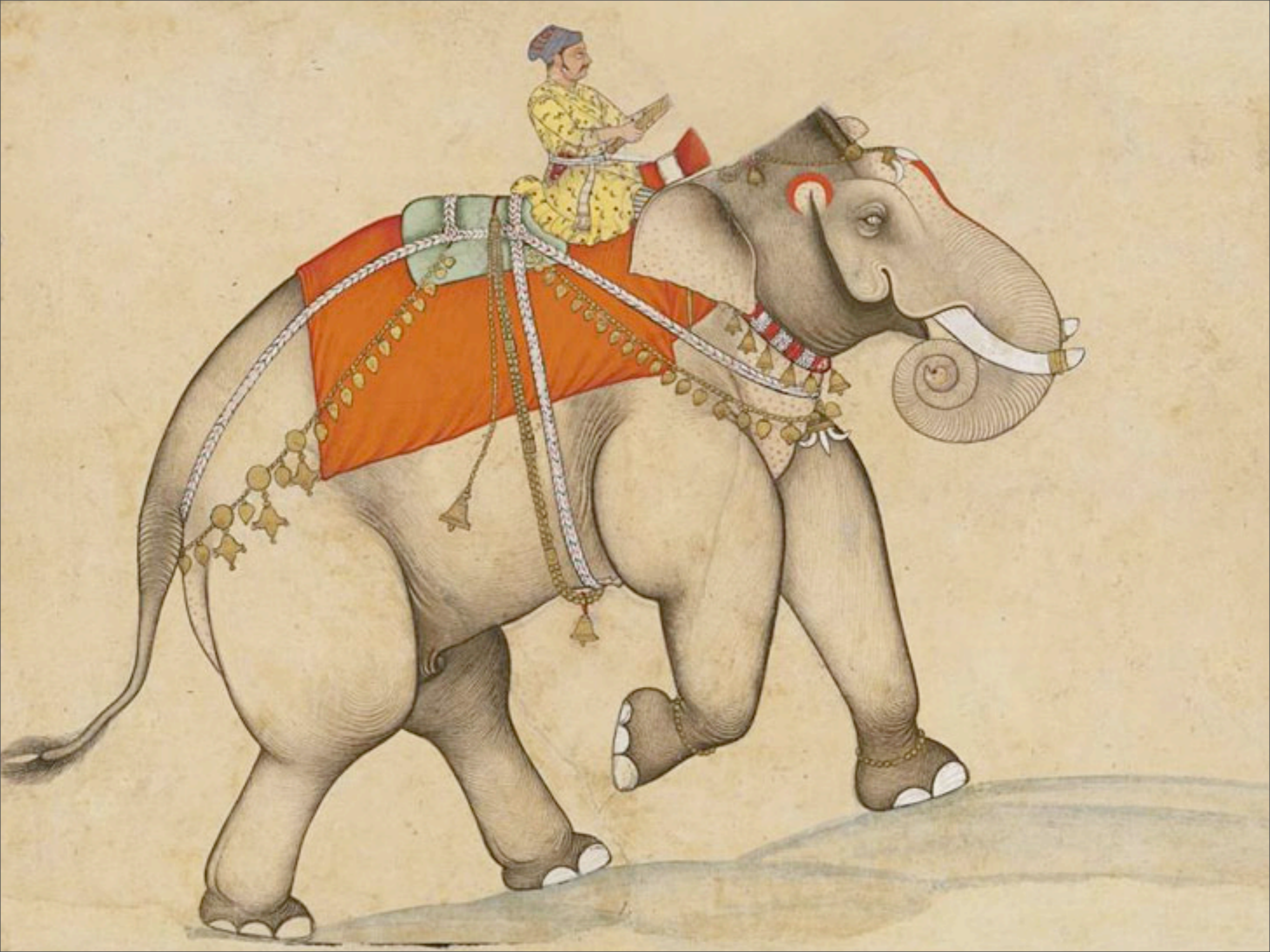
- Det skal være sjovt at gå på arbejde
- Succes gennem medarbejdere
- medarbejdere

Hvor meget...?

3-till-1

Offertrøjen



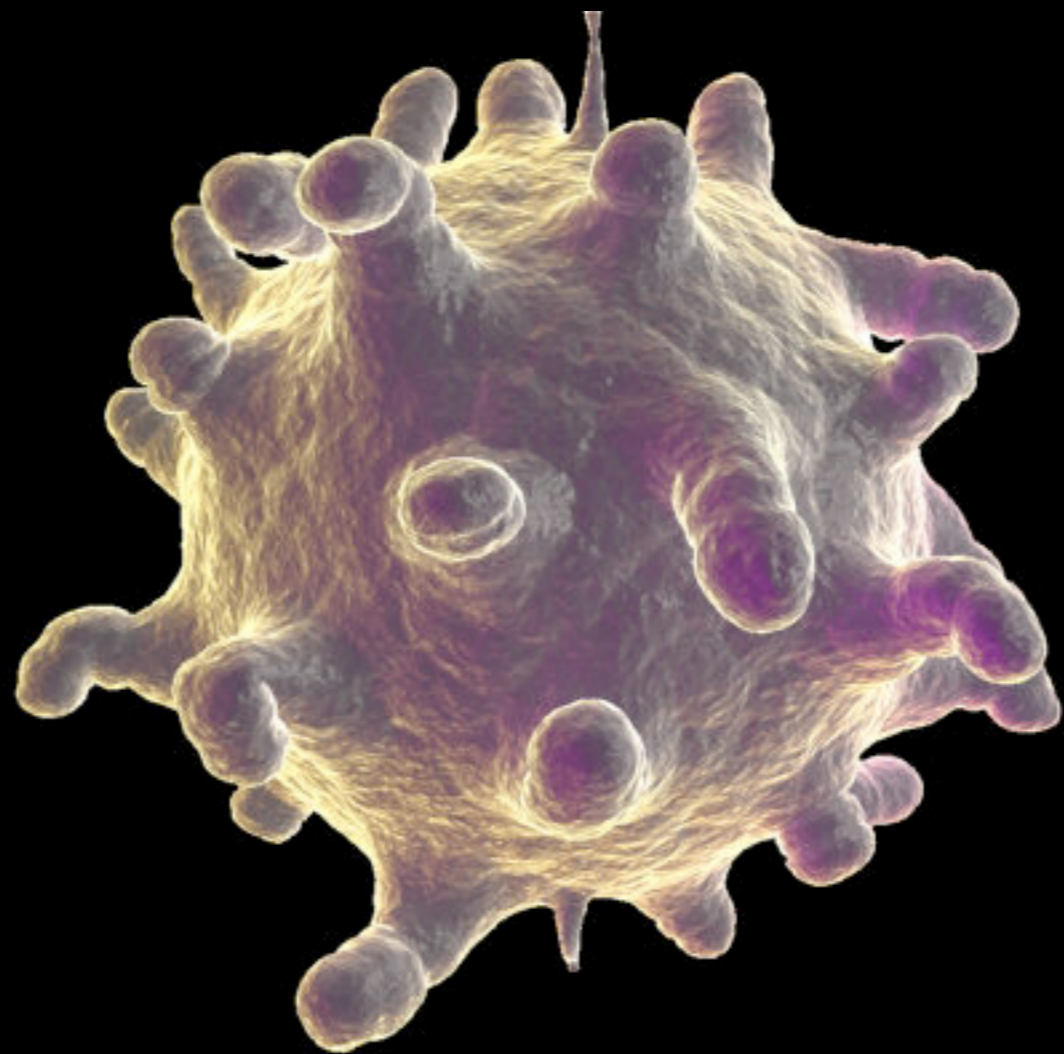


**Hvad giver dig
arbejdsglæde?**

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



Experimentet

- 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.

Spejlnuroner zbejruenloner



Uventet venlighed

Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet Service
Teamwork Sygefravær
Salg Personaleomsætning
Kreativitet
Ledelse Indlæring

Zappos
•com







Fra arbejdsglæde til bundlinje

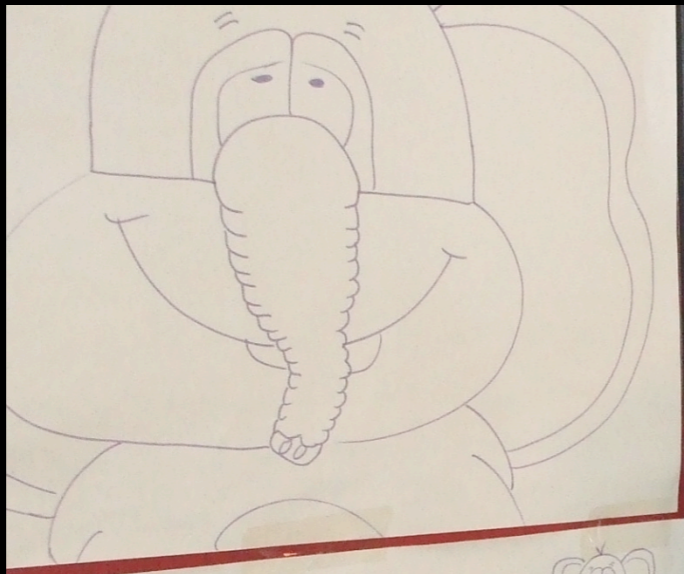
Produktivitet Service
Teamwork Sygefravær
Salg Personaleomsætning
Kreativitet
Ledelse Indlæring

Flere tips!

God start på mødet







LEFANT-ORDENEN

SADAN GØR DU:

- ⇒ ALLE KAN UDDELE
- ⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:
 - NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
 - NOGET FÆLIGT SMART
 - NOGET EKSTRA
 - NOGET DER GØR DIG GLAD
 - GJORT DET NEMMERE
- STÅ PÅ SKRIVEBORDET, I DAG OG NESTE DAG
- KOLLEGAEN HVORFOR DEN?



Hjælp

Spørg om hjælp

Tag handling

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

Tag handling

Husk 3 gode oplevelser

Ros en kollega

Hjælp en kollega

Sig go' morgen til alle

Uventet venlighed

Spørg om hjælp

Fremhæv en kollega

Find ro og

Bevæg dig mere

mærk efter

Fejre succeser

TAK

Materialer fra idag:

**[jon.dk/
slagelsejobcenter](http://jon.dk/slagelsejobcenter)**

Artikler om
arbejdsglæde, tips, bøger
& nyhedsbrev:
www.jon.dk

