

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 lykkeligt liv

Arbejds glæde

Morten

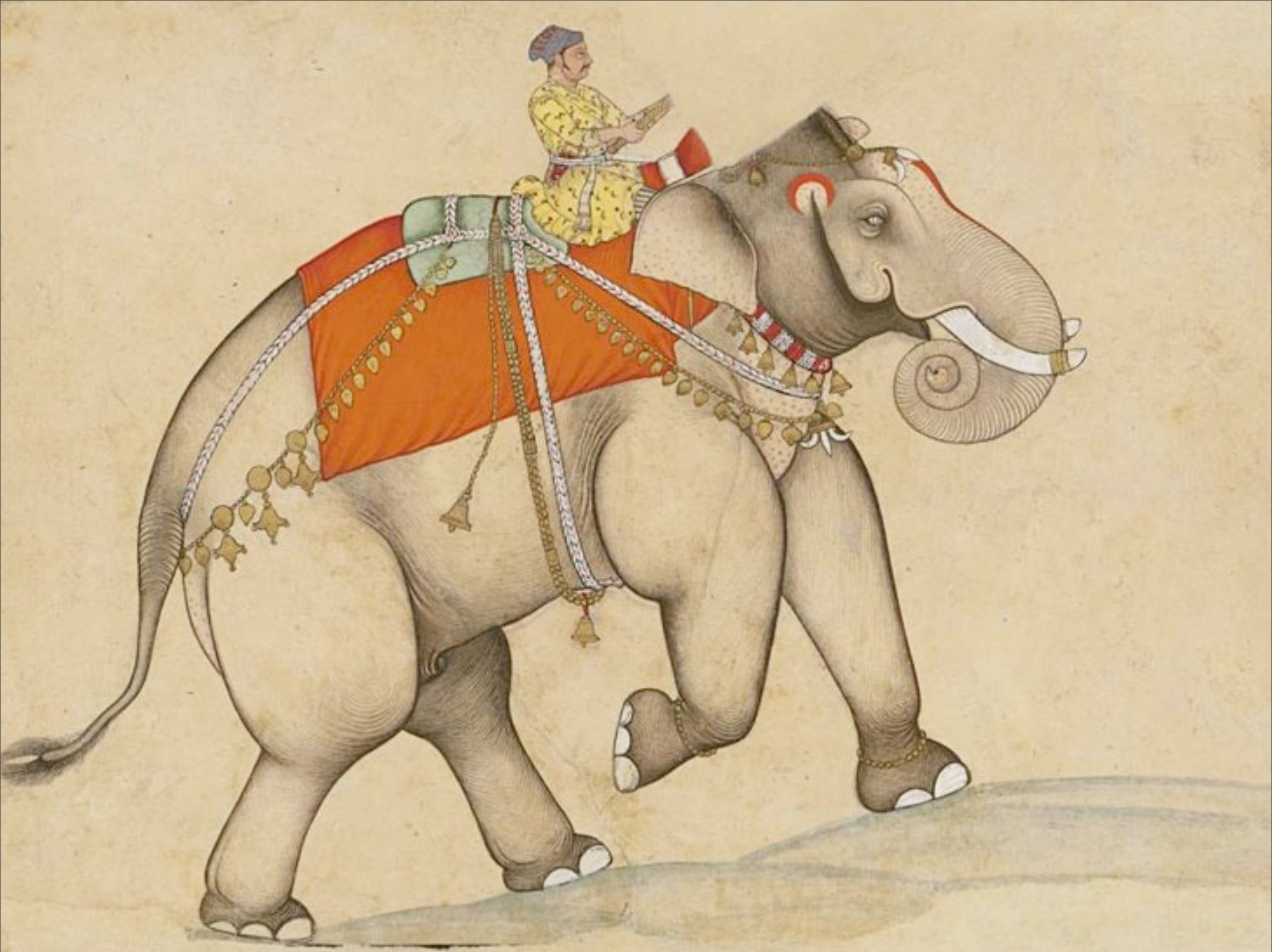


Hvor meget....?

3-til-1

Offertrøjen



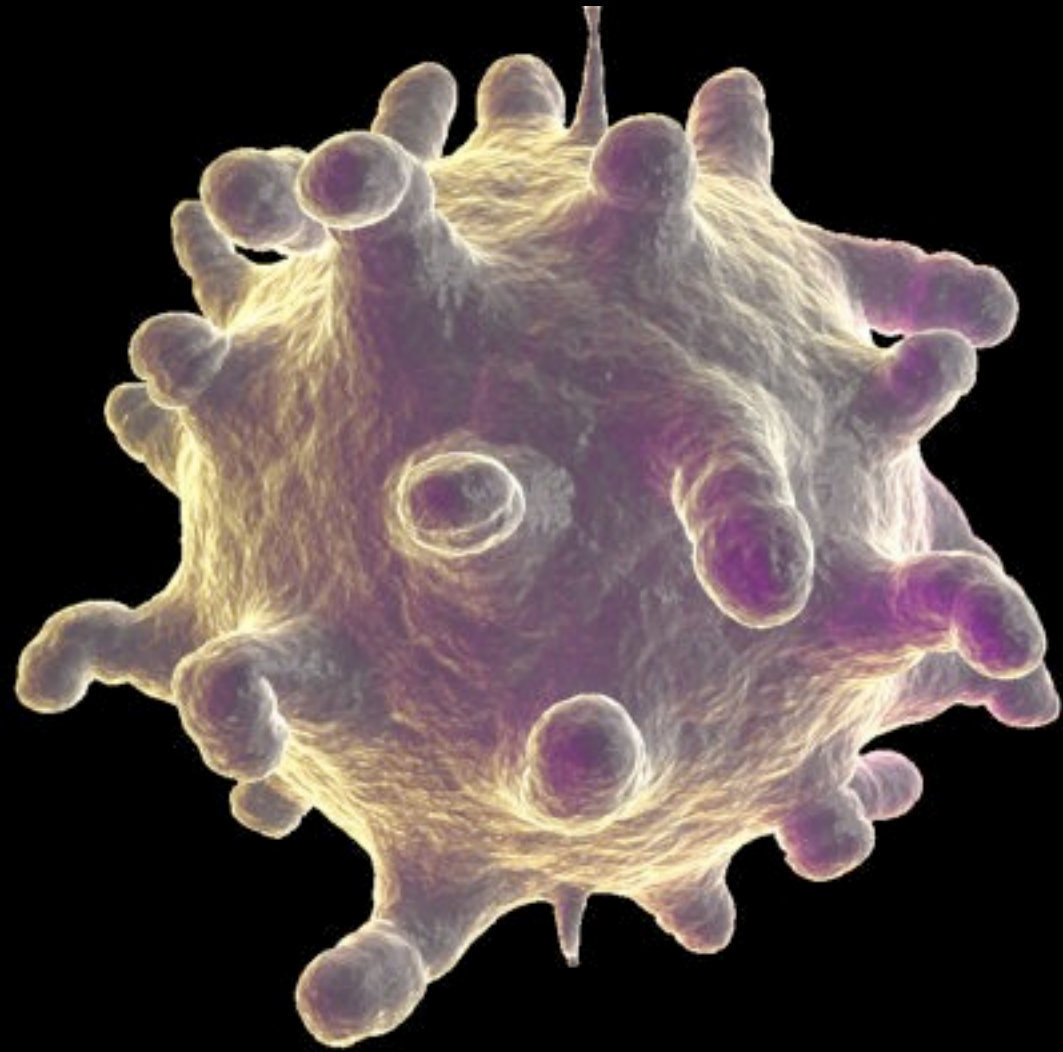


Hvad giver dig
arbejdsglæde?

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?

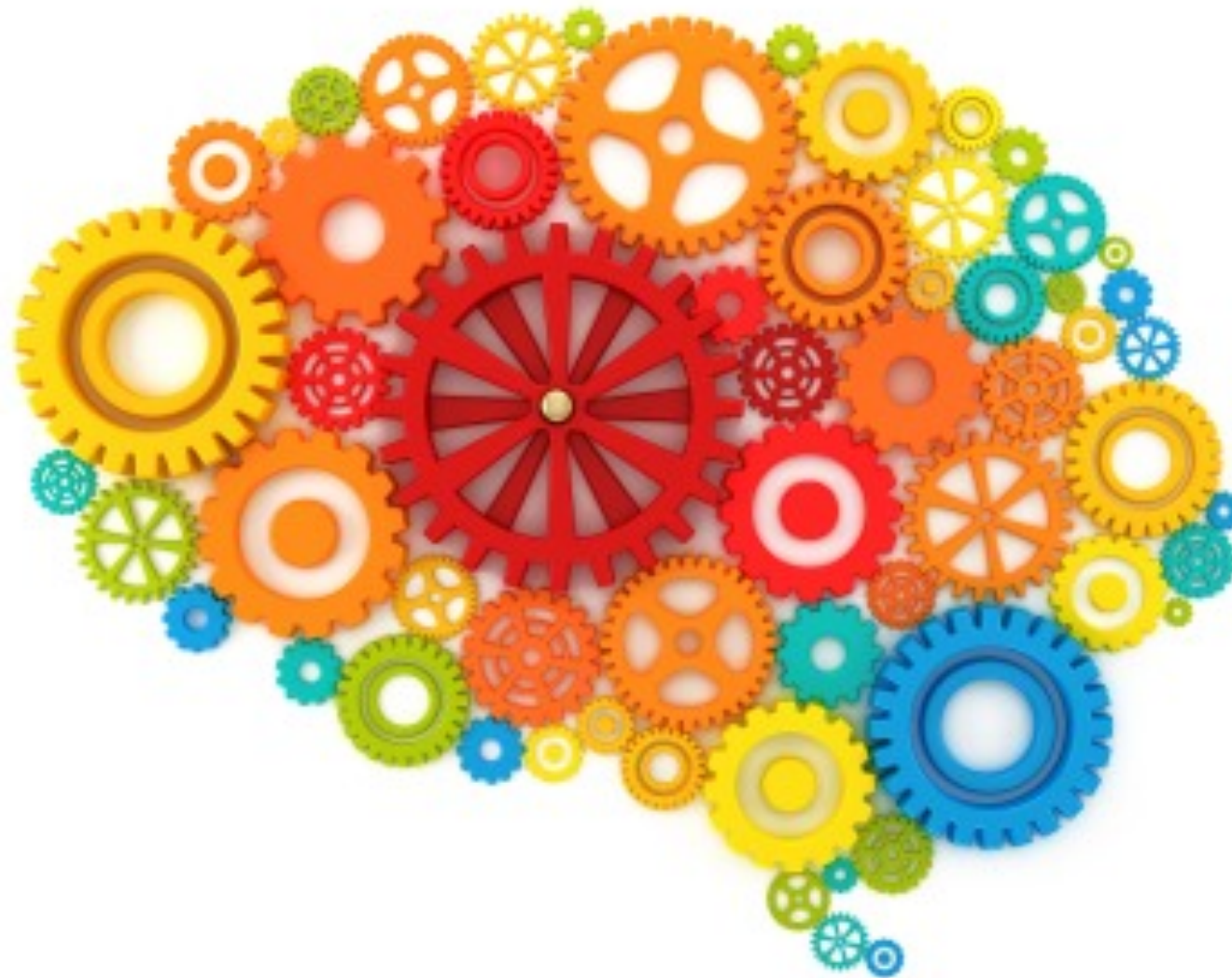
Tænk dig om - Husk de 3 bedste oplevelser fra dagen der er gået.

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



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



God start på mødet





Rasmus



Hjælp

Spørg om hjælp



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - træn 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 mærk efter

Bevæg dig mere

Fejre succeser

Gratis e-bog: Jon.dk/ebog



TAK

Materialer fra idag:
jon.dk/skarrildhus

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

