

# 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....?

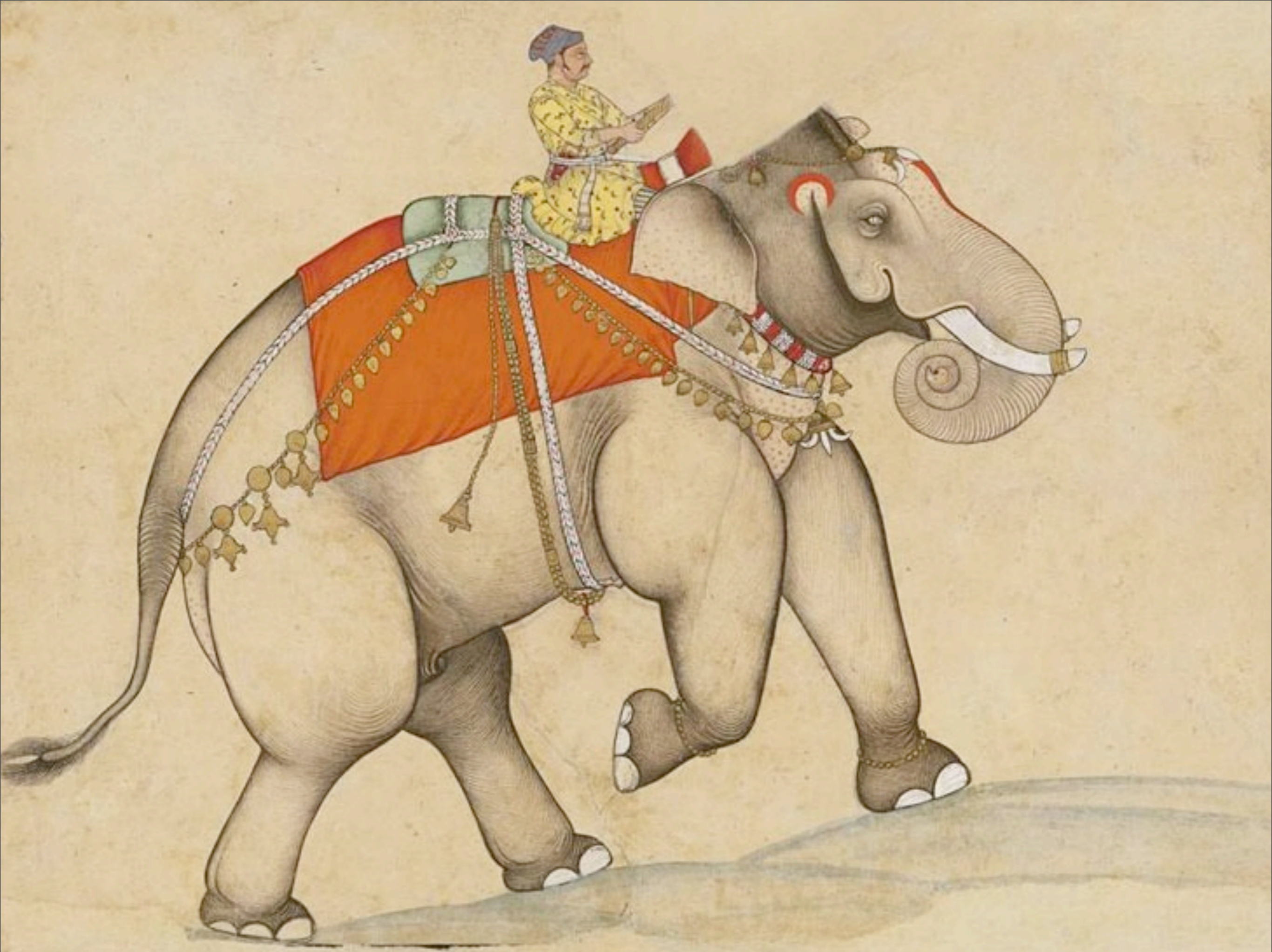
# 3-til-1



# Offertrøjen







Hvad giver dig  
arbejdsglæde?

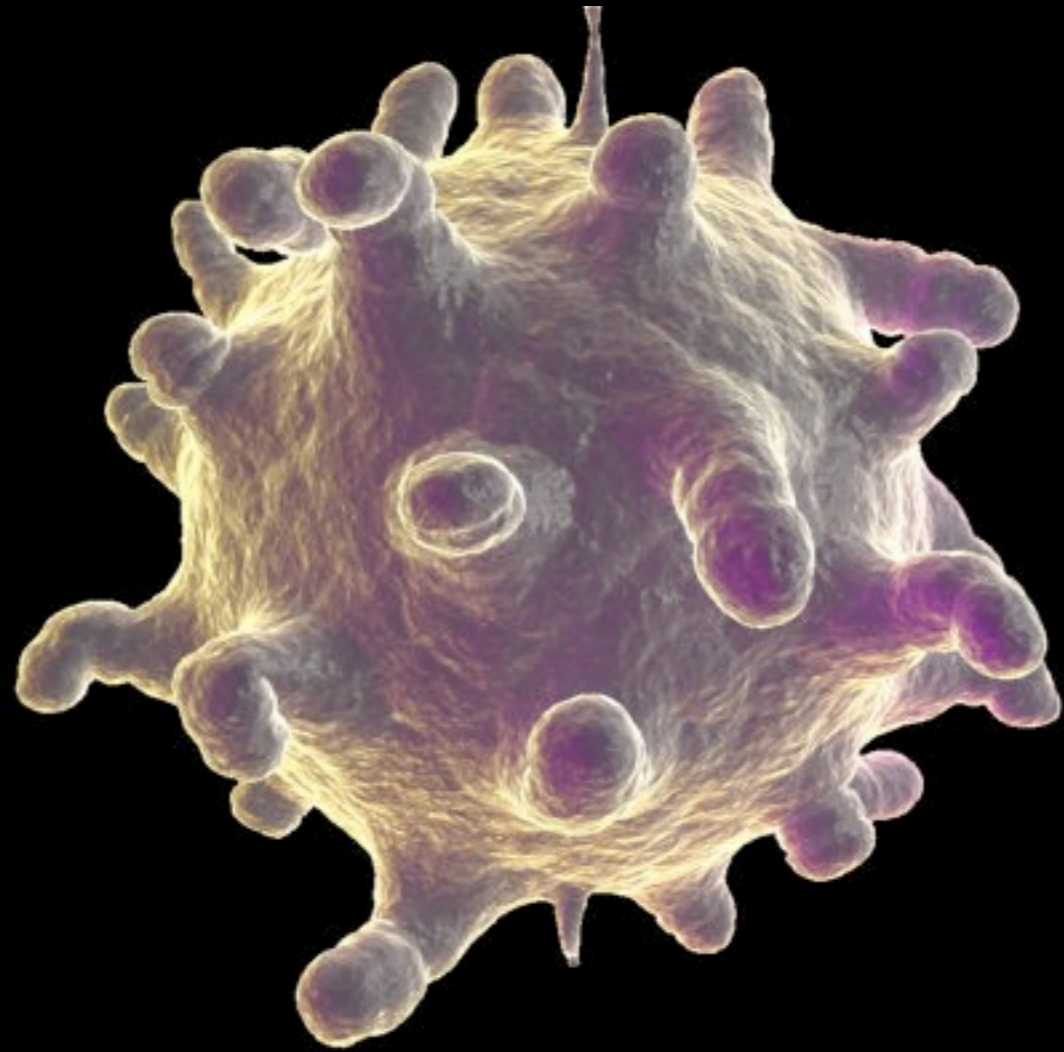


# Alvorlige konsekvenser

- Din sundhed
- Din succes
- Din lykke







# Alvorlige konsekvenser

- Din sundhed
- Din succes
- Din lykke



# Positiv psykologi



# Positiv psykologi





# Positiv psykologi



Husk tre  
gode oplevelser



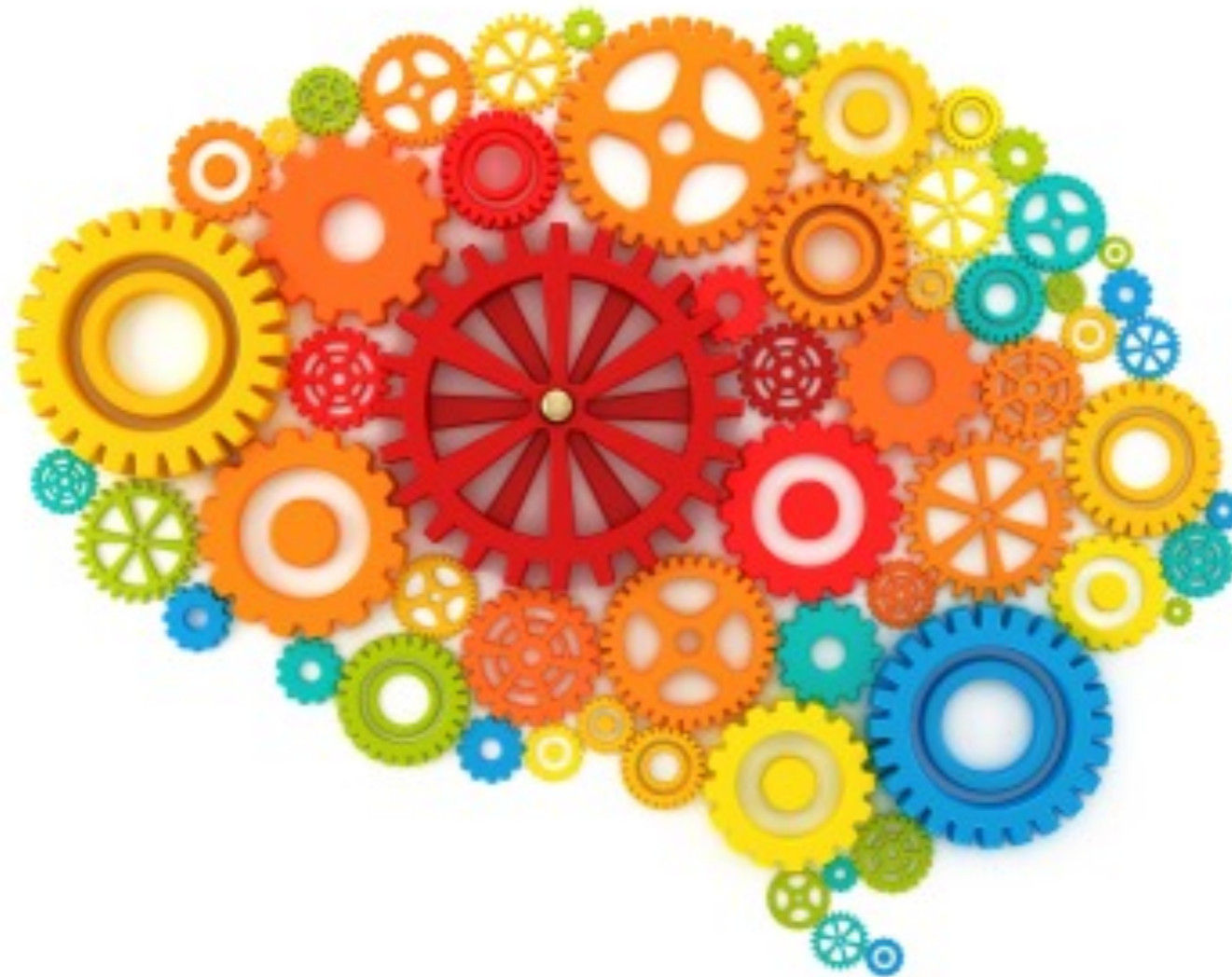


# Afskedstalen





# 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)







mandag den 12. november 12







# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



# Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

God start på mødet









# Rasmus



Hjælp



Spørg om hjælp



# 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

# Tag handling

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



# Fejre succeser

# Gratis e-bog: [Jon.dk/ebog](http://Jon.dk/ebog)



# TAK

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

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

