

# 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



# Arbejdsglæde

# Morten



Hvor meget....?

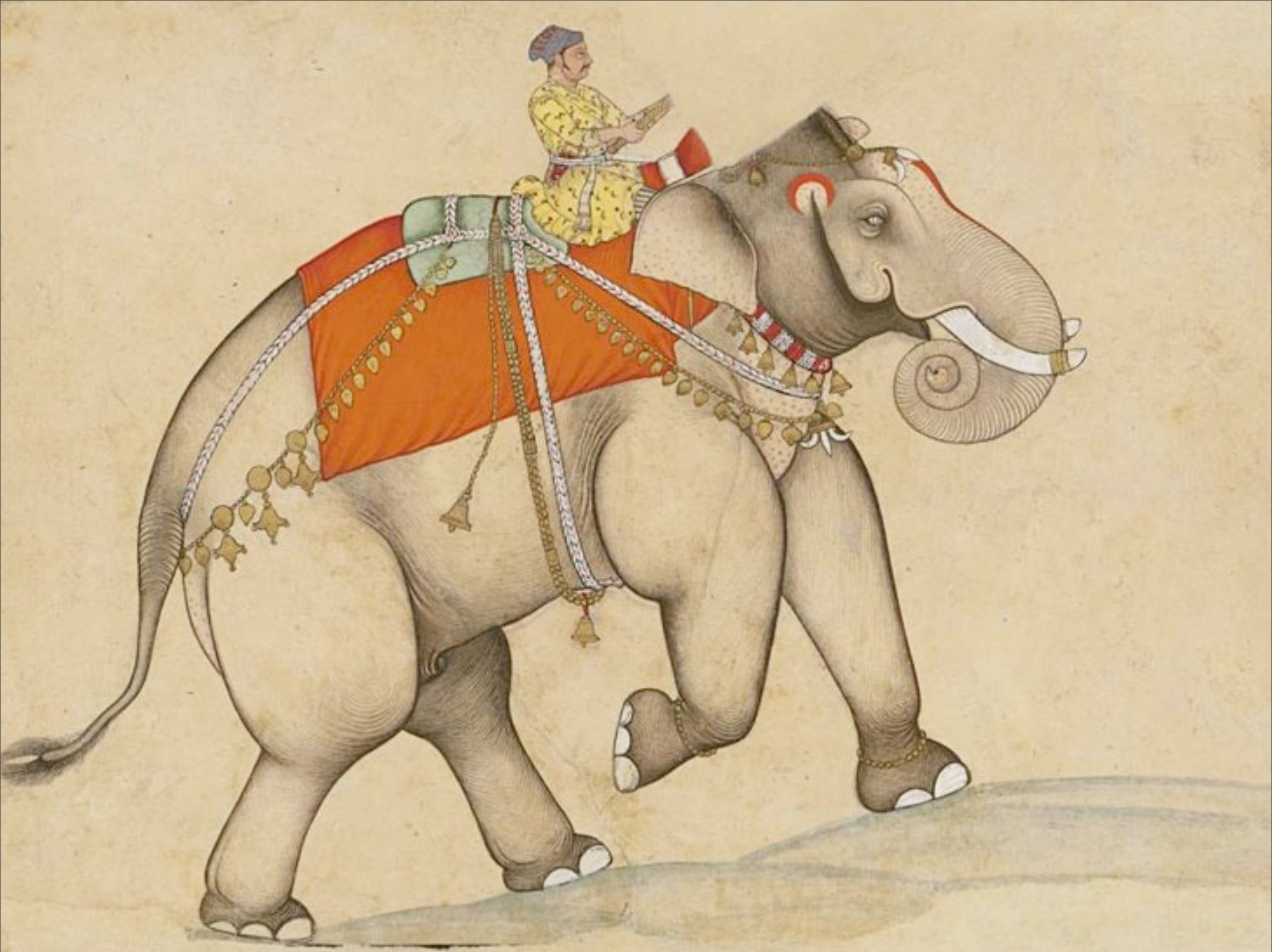
# 3-til-1



# Offertrøjen







Hvad giver dig  
arbejdsglæde?

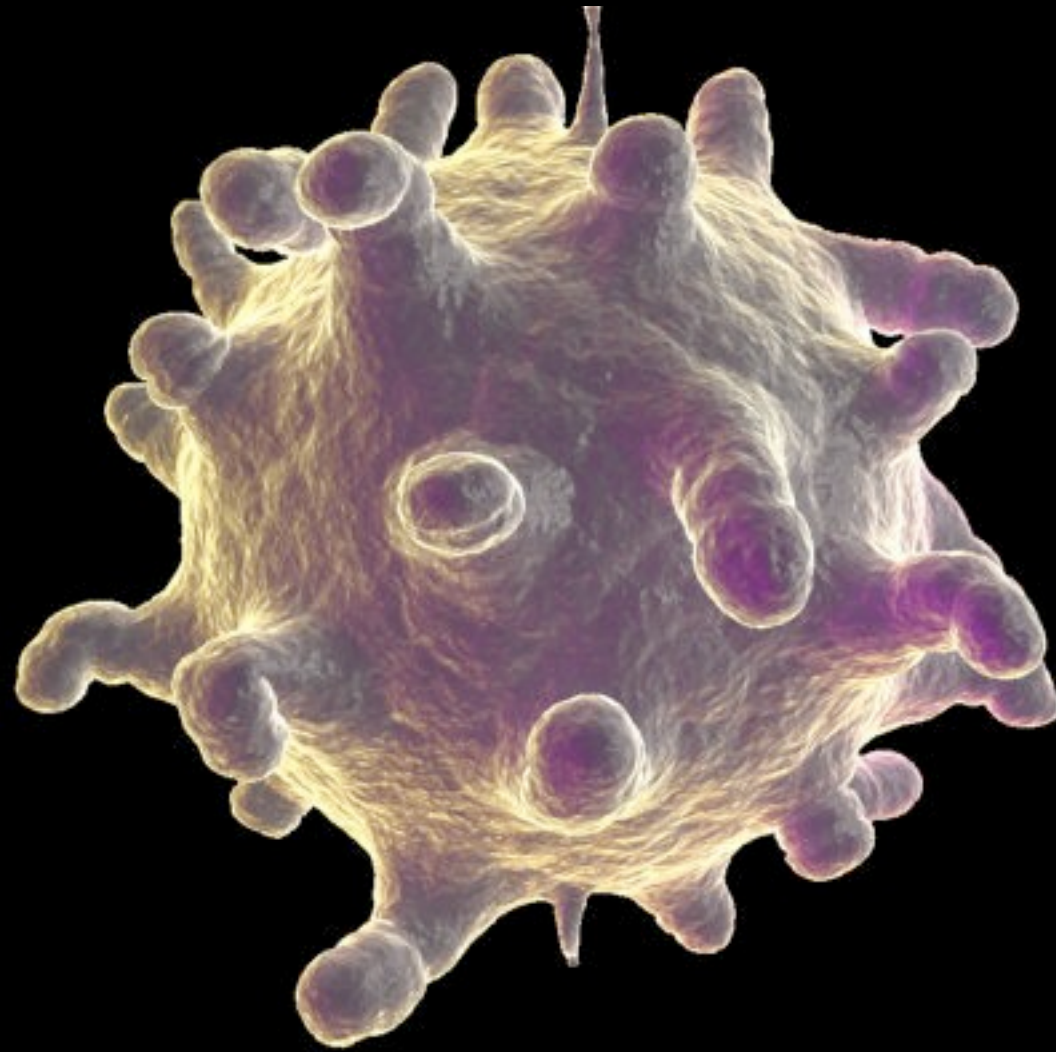


# Alvorlige konsekvenser

- 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







# Taknemmeligheds- dagbogen

# 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! 1060006



# Uventet venlighed

# Inviter på DATE



# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse





Total Return (equally weighted portfolios)







onsdag den 28. november 12







# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse

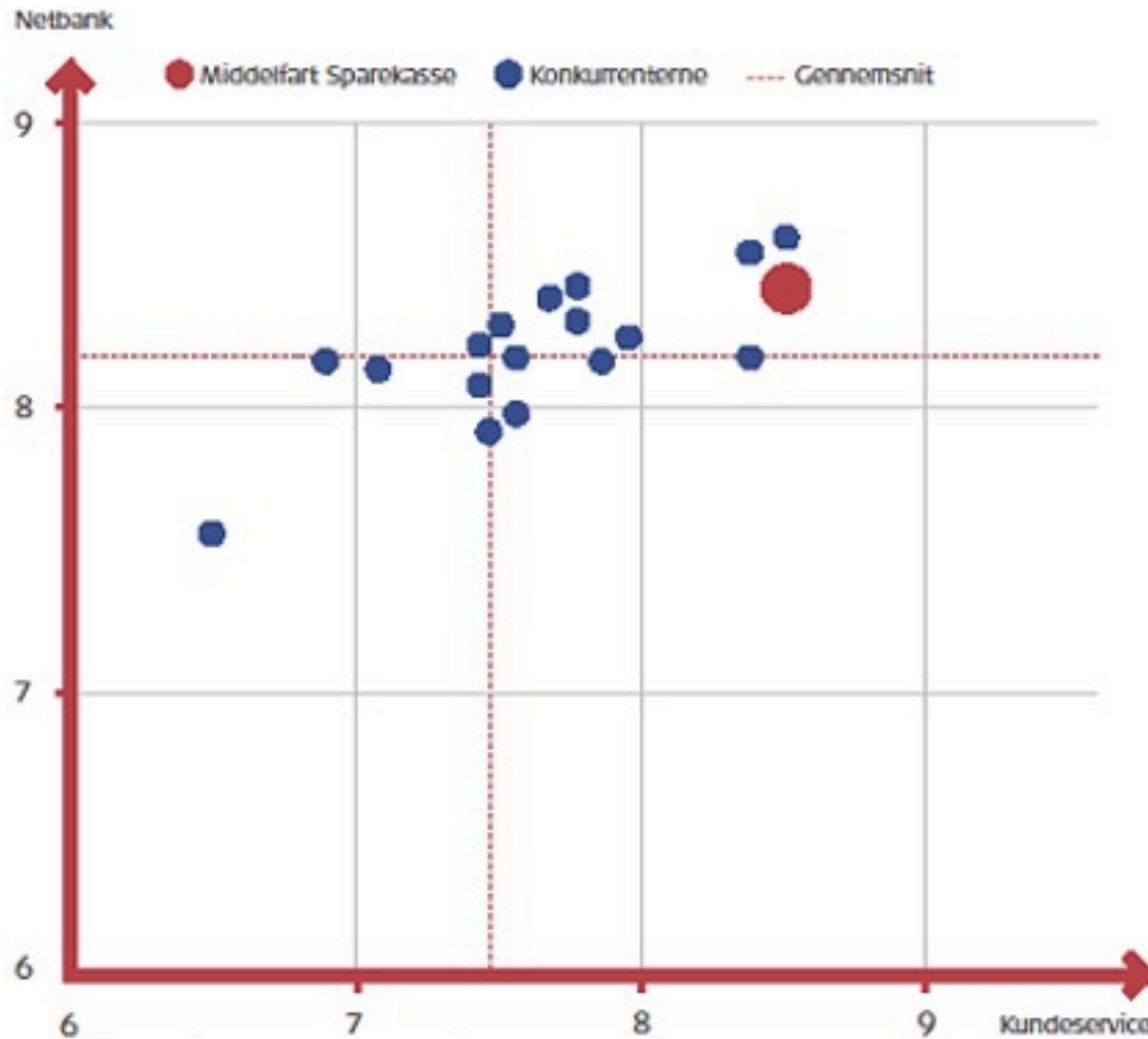
# SoftScan







# Middelfart Sparekasse





# Hvad vil det give...

- Forestil dig, at der om 1 år er skabt rigtigt meget arbejsglæde der hvor du arbejder, hvad vil det så give?
- Hvad vil det betyde for resultaterne?
- Hvad vil det betyde for vores relationer?
- Hvad vil det gøre ved mig?

Lidt flere tips

God start på mødet









Fra e-bogen *Det Glade Dusin*



# Rasmus



Hjælp



Spørg om hjælp



Fra e-bogen *Det Glade Dusin*







# 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/OK](http://jon.dk/OK)

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

