

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.











Et lykkeligt liv

Arbejdsglæde

Morten



Myter

- Man kan ikke have arbejdsglæde når der er modgang
- Det er at være lalleglad, det er ikke seriøst
- Ingen kan være glade hele tiden

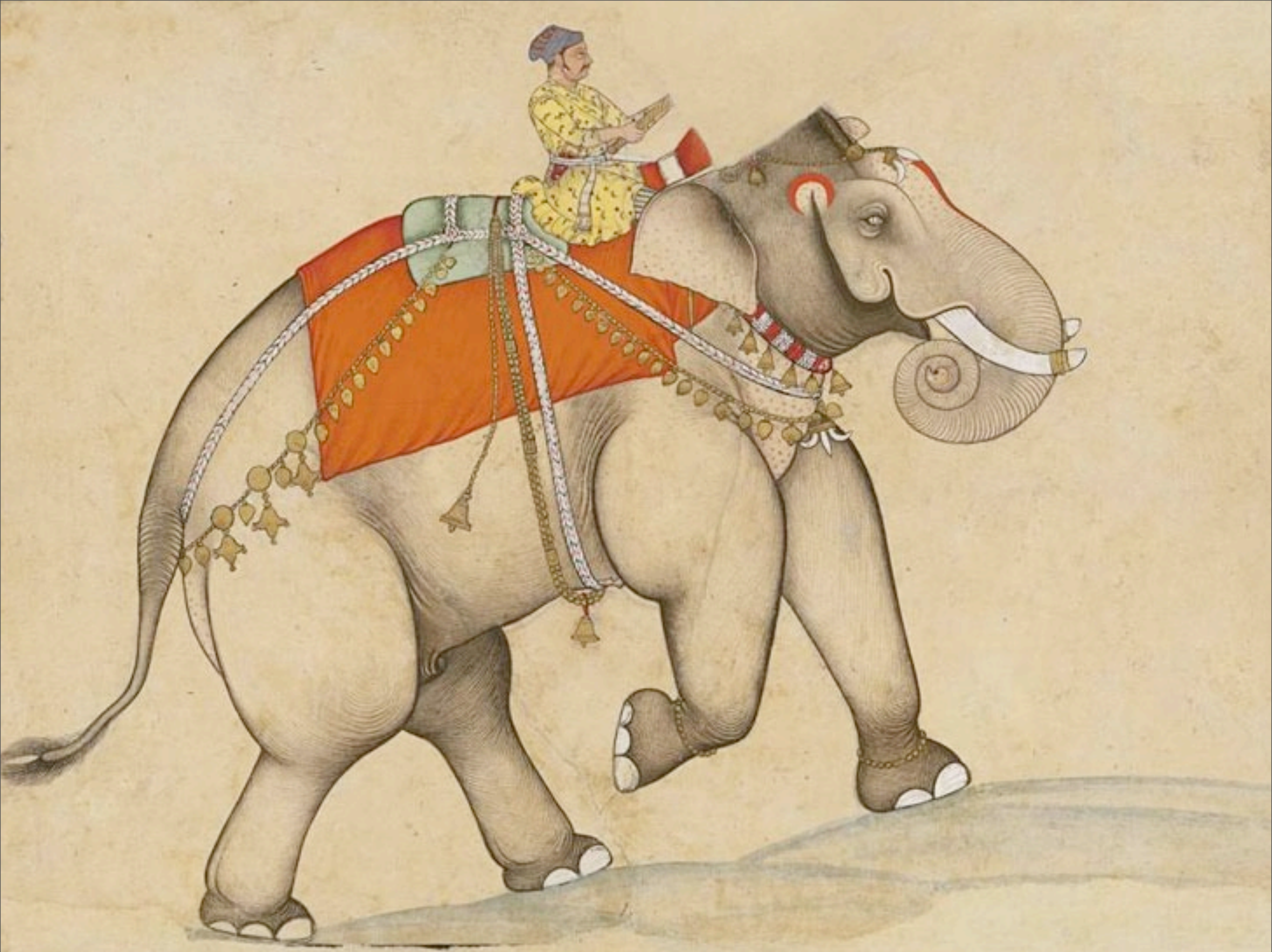
Hvor meget....?

3-teil-1

Hvad giver dig
arbejdsglæde?

Offertrøjen

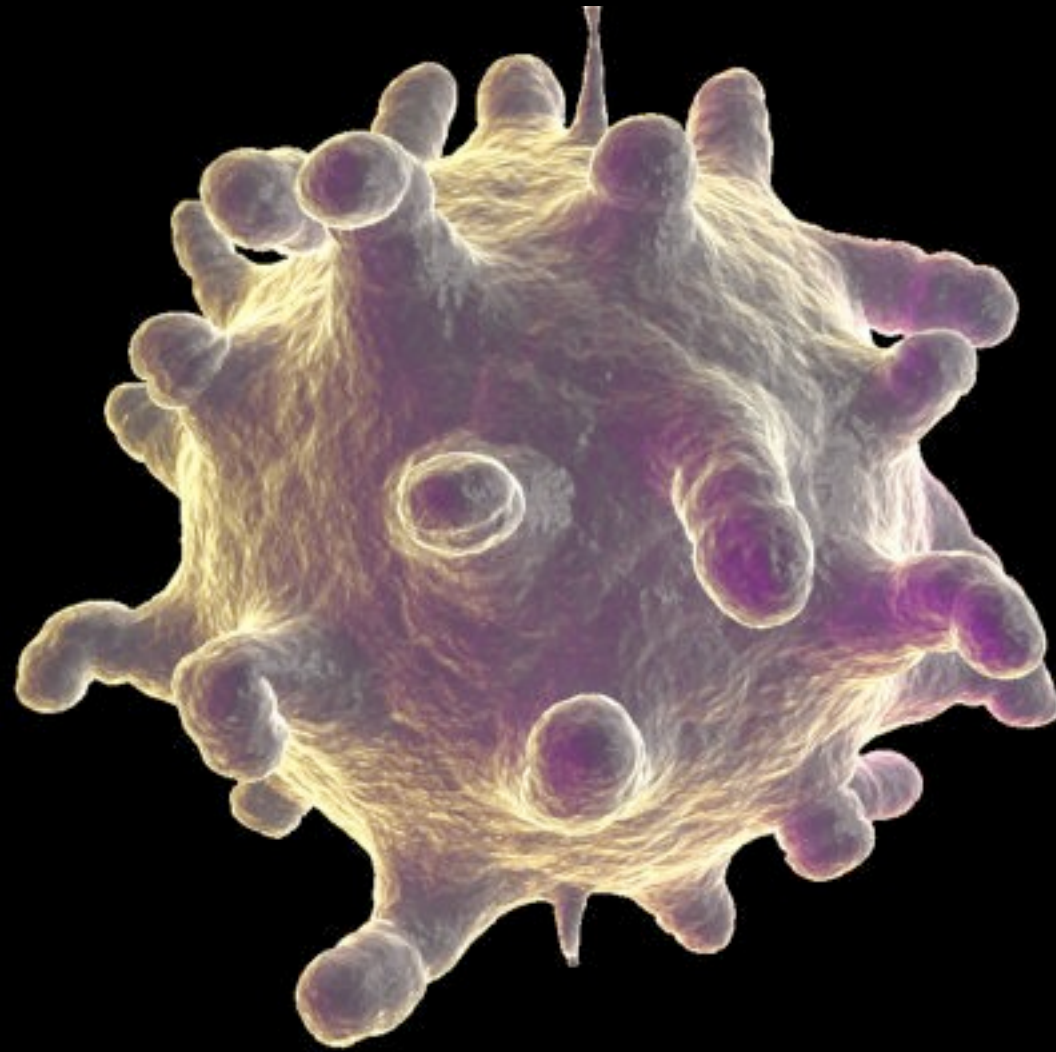




Alvorlige konsekvenser

- 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



Uventet venlighed



Inviter på DATE





Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse









Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse



Flere tips!



God start på mødet







Rasmus



Hjælp

Spørg om hjælp



"See your ship through the eyes of your crew"

Tag handling

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



Fejre succeser



Materialer fra idag:
jon.dk/lindab

TAK

