

# Bedre hverdag

&LIVING, København, 6. september 2022  
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/and-living](https://jon.dk/and-living)



# Kultur





**CHANGE**

**CHANGE EVERYWHERE**



# Tag handling



- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane













Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter

Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok, podcast vært



Berlingske

TV2 NEWS

SØNDAGSAVISEN

TV2/LORRY

djøfbladet

DANSK HR

LEDERNE samvirke



Jobfinder.dk



TEDx

NOVA

















Leveregel: Intet er  
nogensinde nogens skyld







Faldgruben:  
“Nu må vi  
vente og se...”











## Butikslokaler står tomme i hele landet

Til trods for et økonomisk opsving lukker forretninger på stribe over hele landet, og på et år er antallet af ledige butikskvadratmeter steget med næsten 20 procent. Fra 676.700 kvadratmeter til 799.300.

Tallene viser, at Region Syddanmark er det område med flest tomme butikker.

Læs mere [her](#).





# Forandringer







1874 "Star" Roadster  
This carriage was built in 1874 and is one of the earliest examples of a roadster. It features a large canopy and is designed for passenger transport.

This Vehicle Adopted By:  
Western Lake Erie Chapter SDC



TESLA









# Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer



Summen af problemer...





# Positiv psykologi

*En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på.”*

*- Martin Seligman*





H + T = V





# Optimisme





# Salg:

Optimistiske sælgere  
lukker 88% flere ordrer

*Fra bogen Learned Optimism, af Martin Seligman*





# Hvad gik godt?









# #69 Start møder positivt





Nøglen:  
Lyst til at hoppe  
ned





Derfor  
arbejdsglæde



# Tag handling



- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane



**“Guldet vindes i hverdagen”  
- Kasper Hjulmand,  
landstræner og tidl. mester  
med FC Nordsjælland**





“Et bedre sted at være  
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring



# Produktivitet:

...glade læger er 19% hurtigere til at stille en præcis diagnose...

*Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor*





Kilderne til  
arbejdsglæde



# Refleksion



Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet







# Gode kolleger





# #2 Inviter på DATE



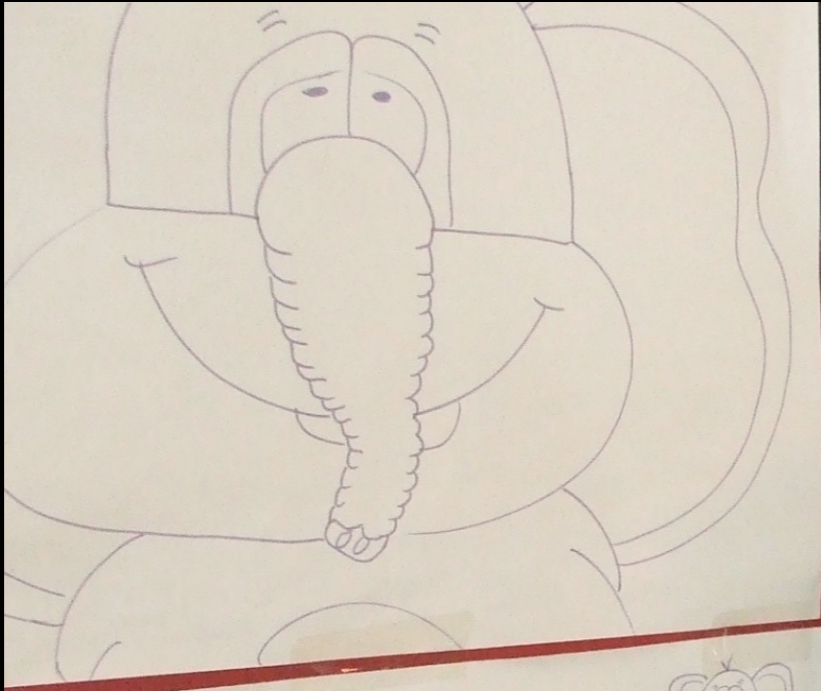



# Anerkendelse





# #33 Elefantordenen



LEFANT-ORDENEN 

SADAN GØR DU:

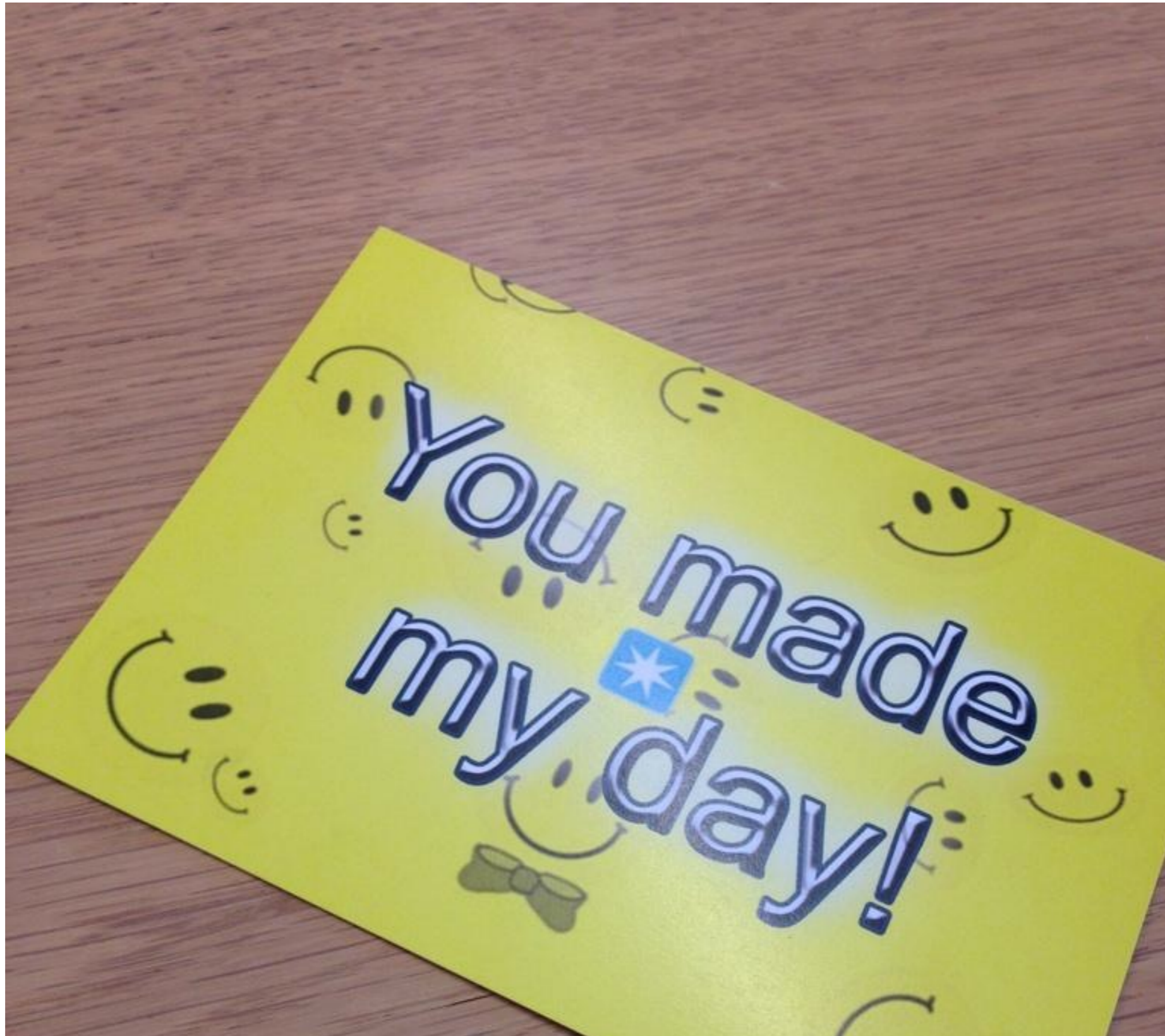
- ⇒ ALLE KAN UDDELE
- ⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:
  - NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
  - NOGET FAGLIGT SMART
  - NOGET EKSTRA
  - NOGET DER GØR DIG GLAD
  - GJORT DET NEMMERE

STÅ PÅ SKRIVEBØRDET, I DAG OG NESTE DAG  
KOLLEGAEN HVORFOR DEN?





# #23 Rosekort





# Hvad så nu?







Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer



**BEST TIME  
EVER TO GET  
BRACES!**



Smile at the World  
ORTHODONTICS

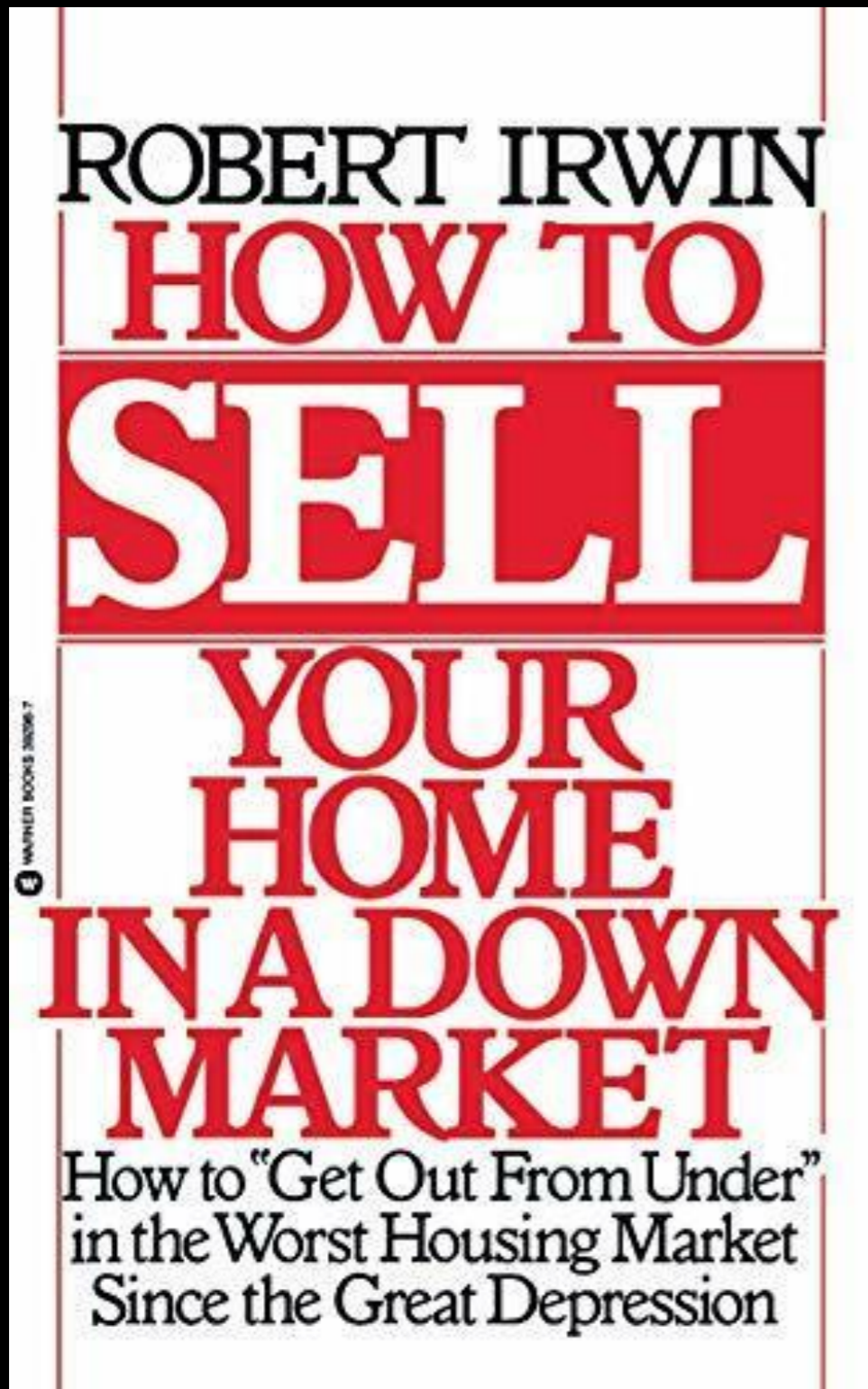
*SmileAtTheWorld.com*



LAMAR



# Ingen nye problemer!



**UP YOUR  
SALES**

**IN A DOWN  
MARKET**

**20 STRATEGIES**  
FROM TOP PERFORMING SALESPEOPLE  
TO WIN OVER CAUTIOUS CUSTOMERS

**RON VOLPER, PhD**



# Fejre succeser









# Tag handling



- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane



Flere materialer:  
[jon.dk/and-living](http://jon.dk/and-living)

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens inspiration:  
“Målrettet Mandag”

Links til:

- YouTube kanalen
- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**



# Bedre hverdag

&LIVING, København, 6. september 2022  
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/and-living](https://jon.dk/and-living)