

Find glæden i forandringen

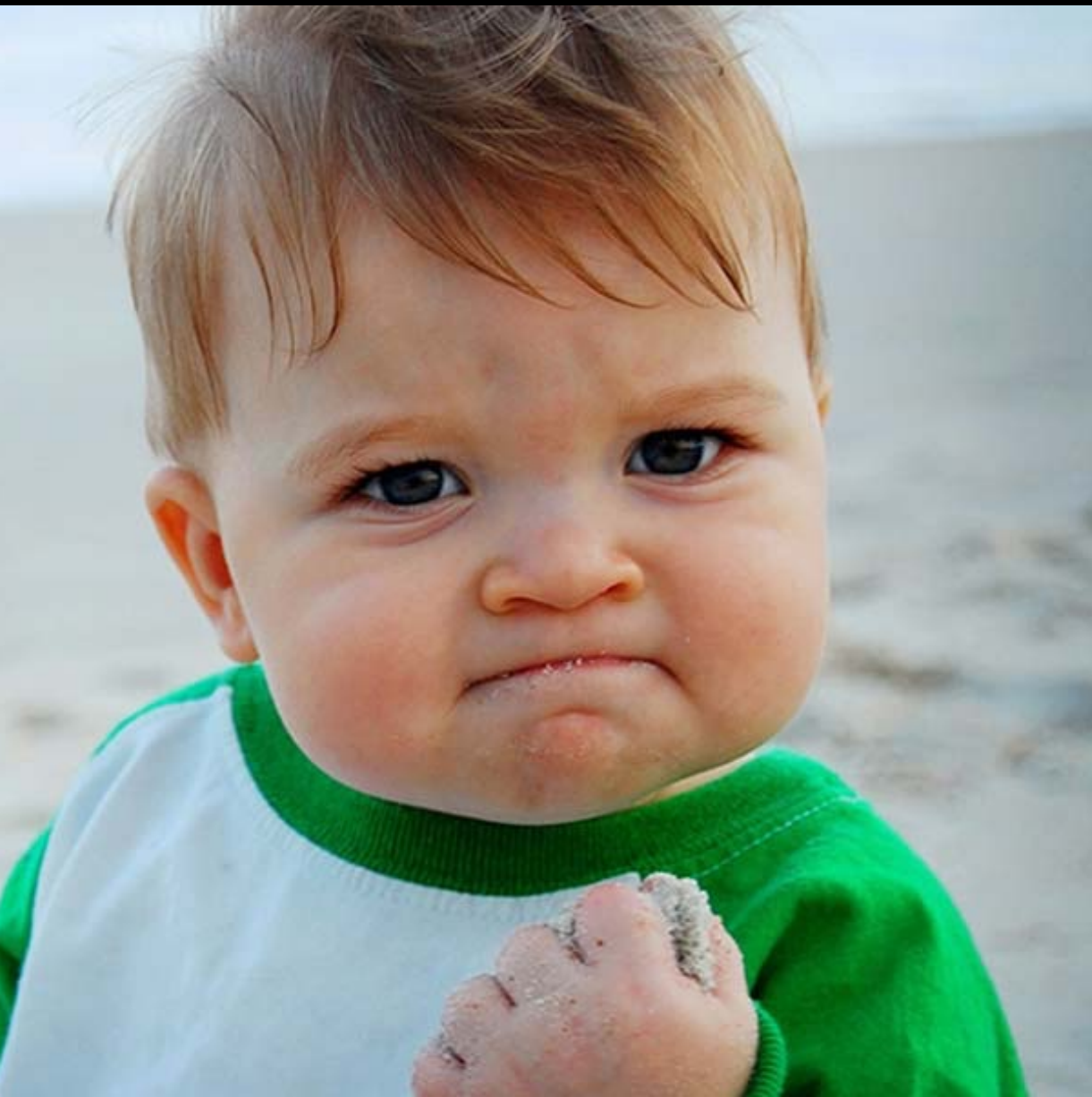
SIRI, 22. oktober 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere materiale:
[JON.DK/SIRI](https://jon.dk/siri)

Ny podcast ude nu: RevolutJon!



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



Flere materialer: JON.DK/SIRI

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens produktivitetstip
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify®



Forandringer



Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”





1914 "Tomb" Buick
This vehicle was built in 1914 and was one of the first Buicks to be built in the United States. It was built in Flint, Michigan, and was one of the first Buicks to be built in the United States. It was built in Flint, Michigan, and was one of the first Buicks to be built in the United States.

This Vehicle Adopted By:
Western Lake Erie Chapter SDC



Forandringar



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](#).



Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

Arbejdsglæde

[arh-beids-gleh-de]

= Work Happiness



Produktivitet:

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



Refleksion



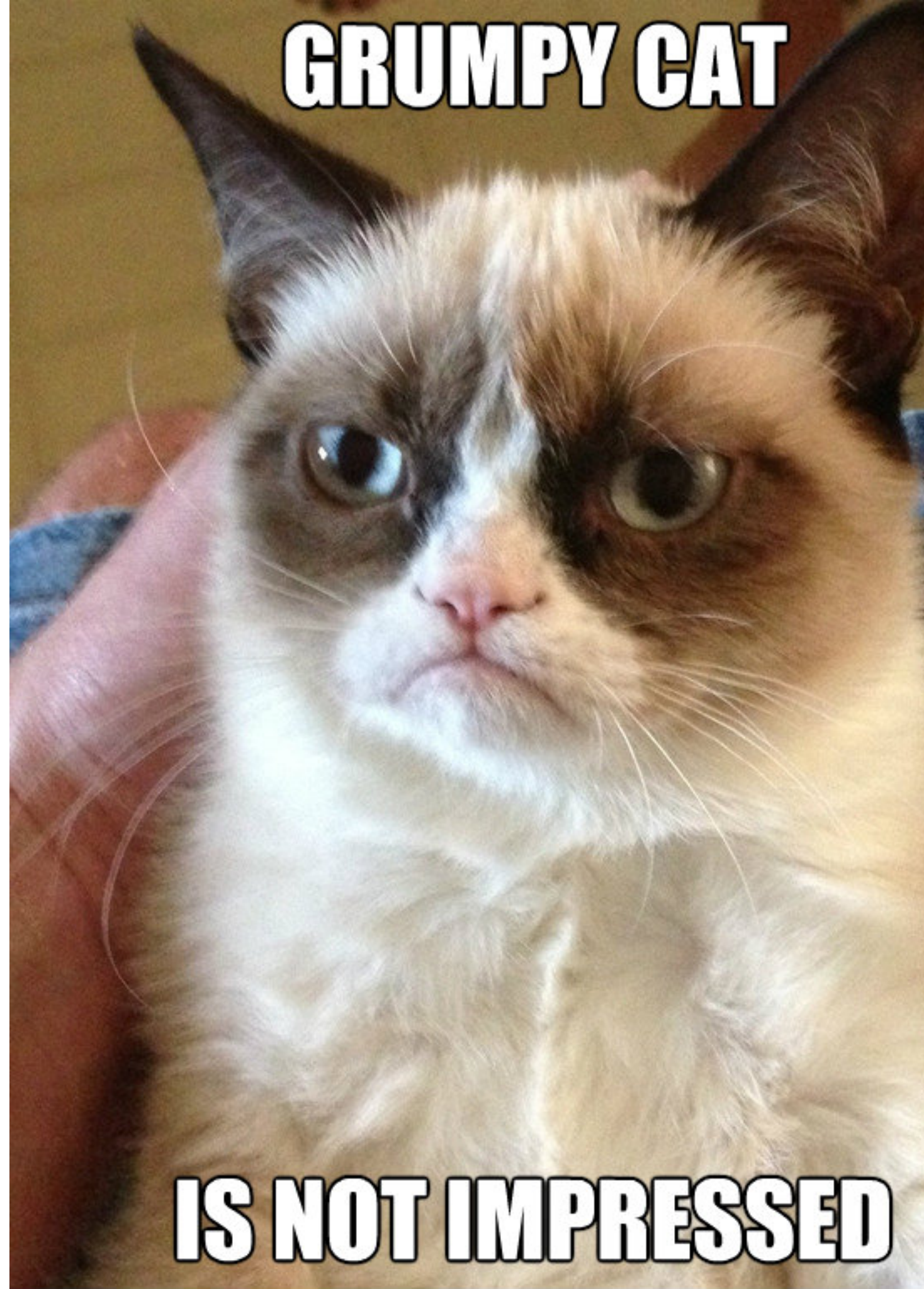
Tænk på en god
oplevelse på
jobbet

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Offertrøjen



GRUMPY CAT

IS NOT IMPRESSED

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse

Gør det lettere



Optimisme





Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

Hvad gik godt?





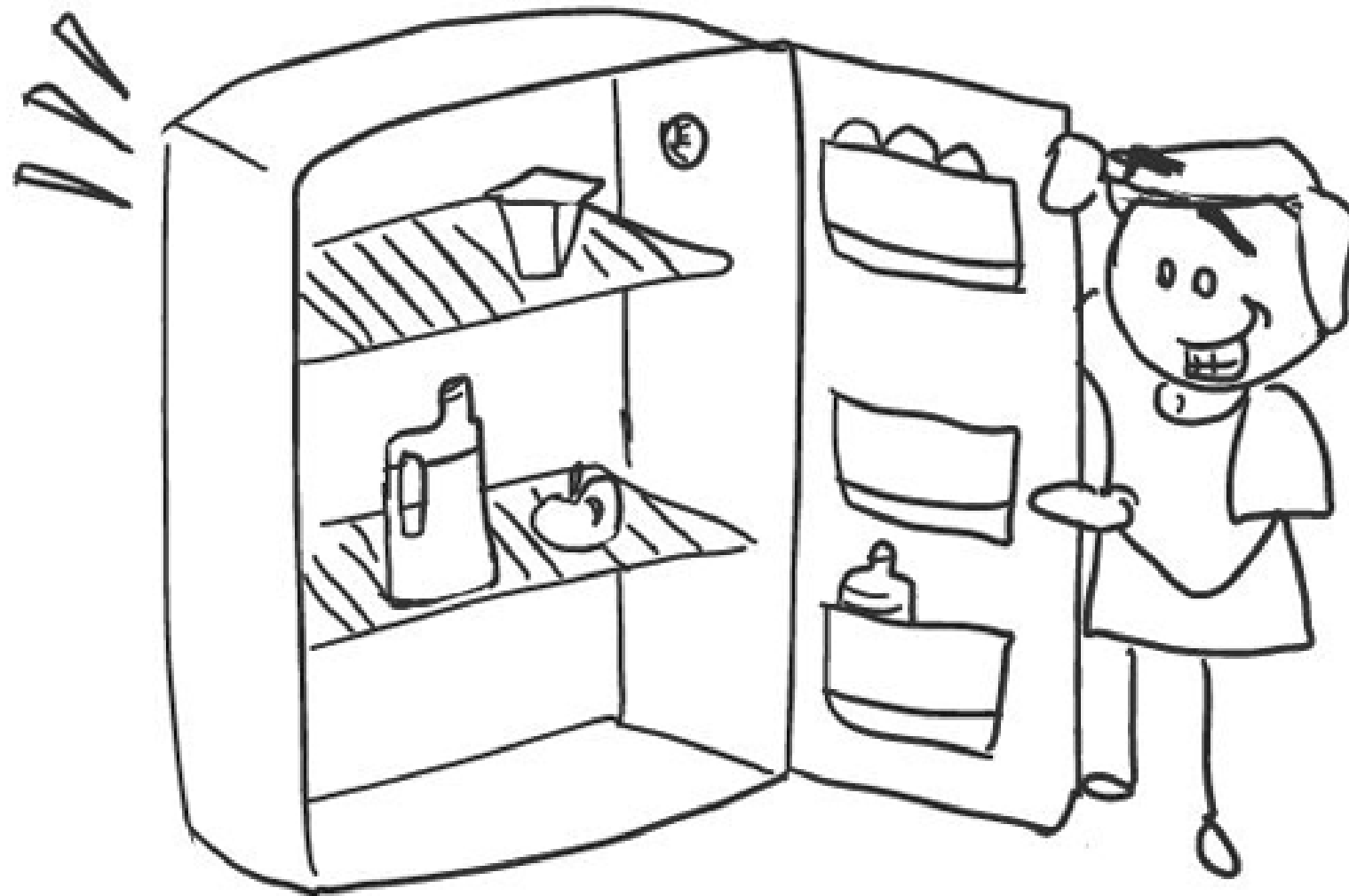
Gode kolleger



#2 Inviter på DATE



#53 Vis os dit køleskab





“If you want
truly to
understand
something, try
to change it”
- Kurt Lewin

Kultur





**‘Culture eats
strategy for
breakfast’
- Peter Drucker**



Møgregler



#33 Elefantordenen



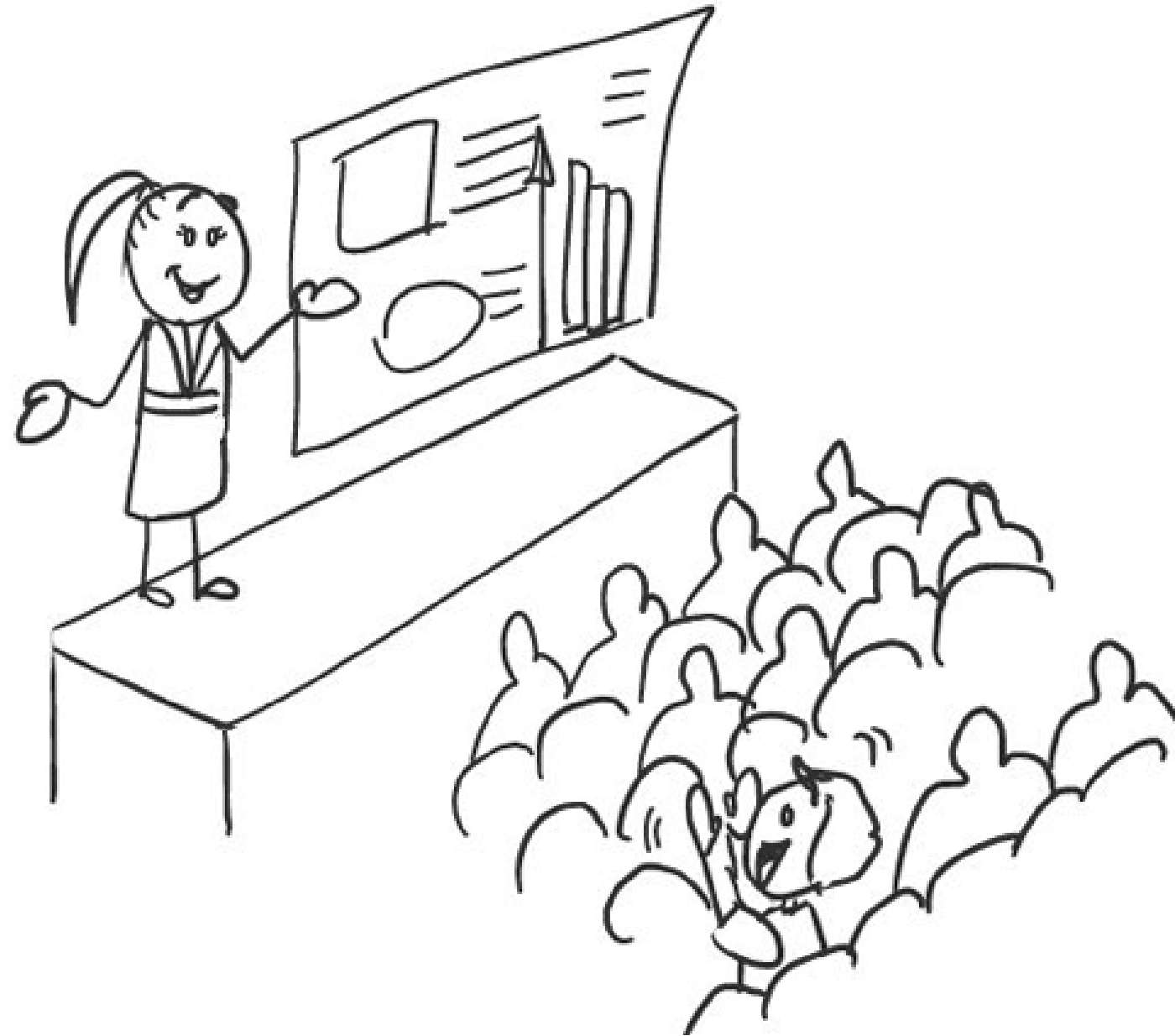
Møgregler i livet

- Jeg er for gammel... / Jeg er for ung...
- Skole -> Uddannelse -> Job -> Ægteskab -> Børn -> Pension -> Golf -> Død
- Succes måles i sammenligning med andre
- Vis aldrig svaghed
- Man kan ikke spise is til morgenmad

Møgregler på jobbet

- Job og privatliv er adskilt
 - Kaffepauser er en pause fra venlighed, nu har jeg min chance for at øffe
 - Det er bedst at tale om problemer når chefen ikke hører dem, så vi er sikre på at vi har de samme problemer i morgen
 - Hvis du viser tillid, så bliver det udnyttet
 - Jeg er for gammel til forandringer
 - Feedback skal være kritik
 - Vi skal ikke have det sjovt, det er uprofessionelt
-
- Jeg vil ikke have en dårlig dag pga. spekulationer om fremtiden
 - Jeg tror problemer kan løses
 - Konkrete udfordringer kan jeg godt tale med chefen og kollegerne om, og det hjælper hvis jeg foreslår løsninger
 - Jeg regner med at du som kollega vil lytte, uden at jeg forventer du påtager dig min byrde. Hjælp i stedet ved at bevare dit eget gode humør.

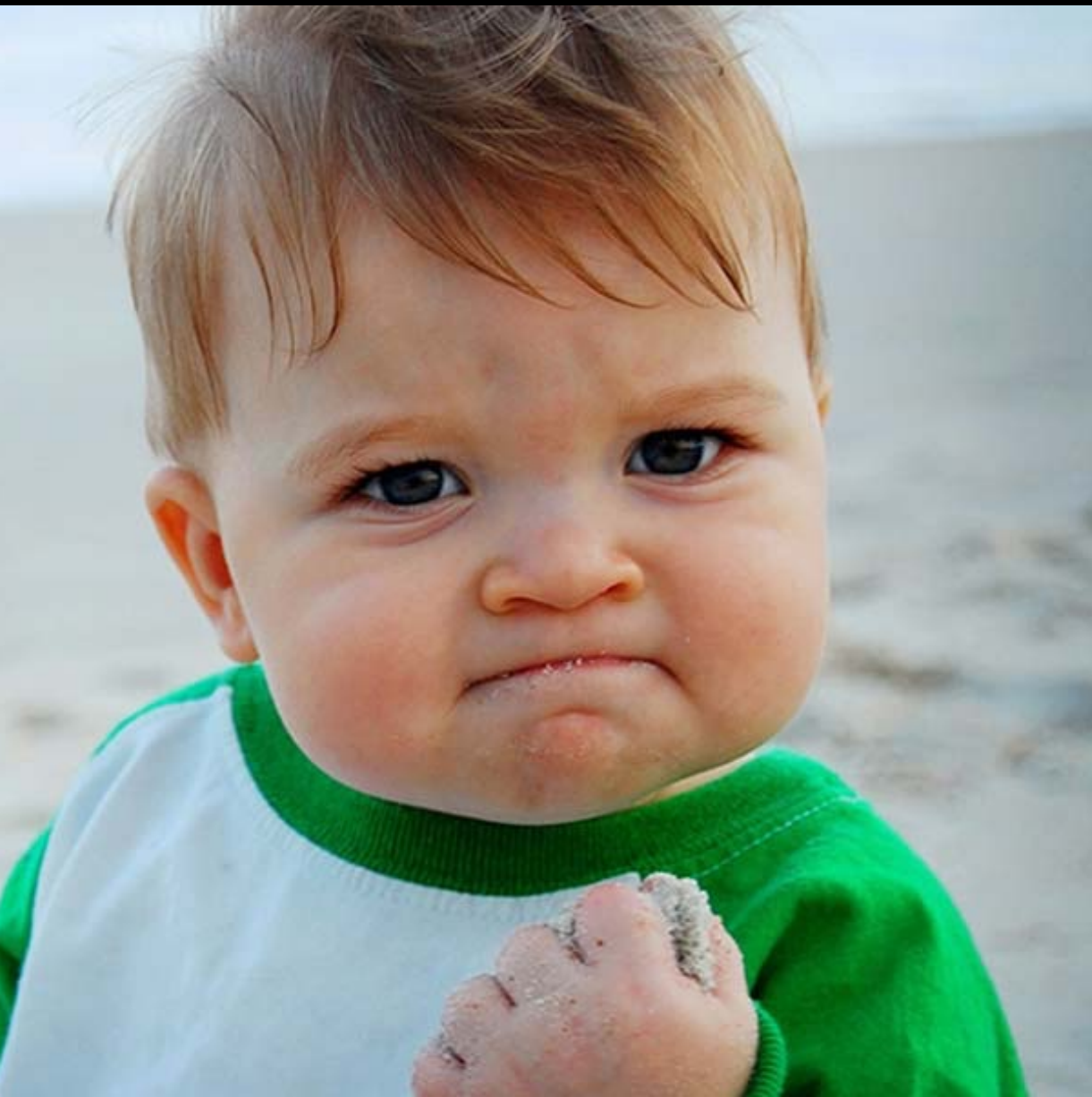
#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Tag handling



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

Flere materialer: JON.DK/SIRI

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens produktivitetstip
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify®

Fejre succesar





Find glæden i forandringen

SIRI, 22. oktober 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere materiale:
[JON.DK/SIRI](https://jon.dk/siri)

Ny podcast ude nu: RevolutJon!

