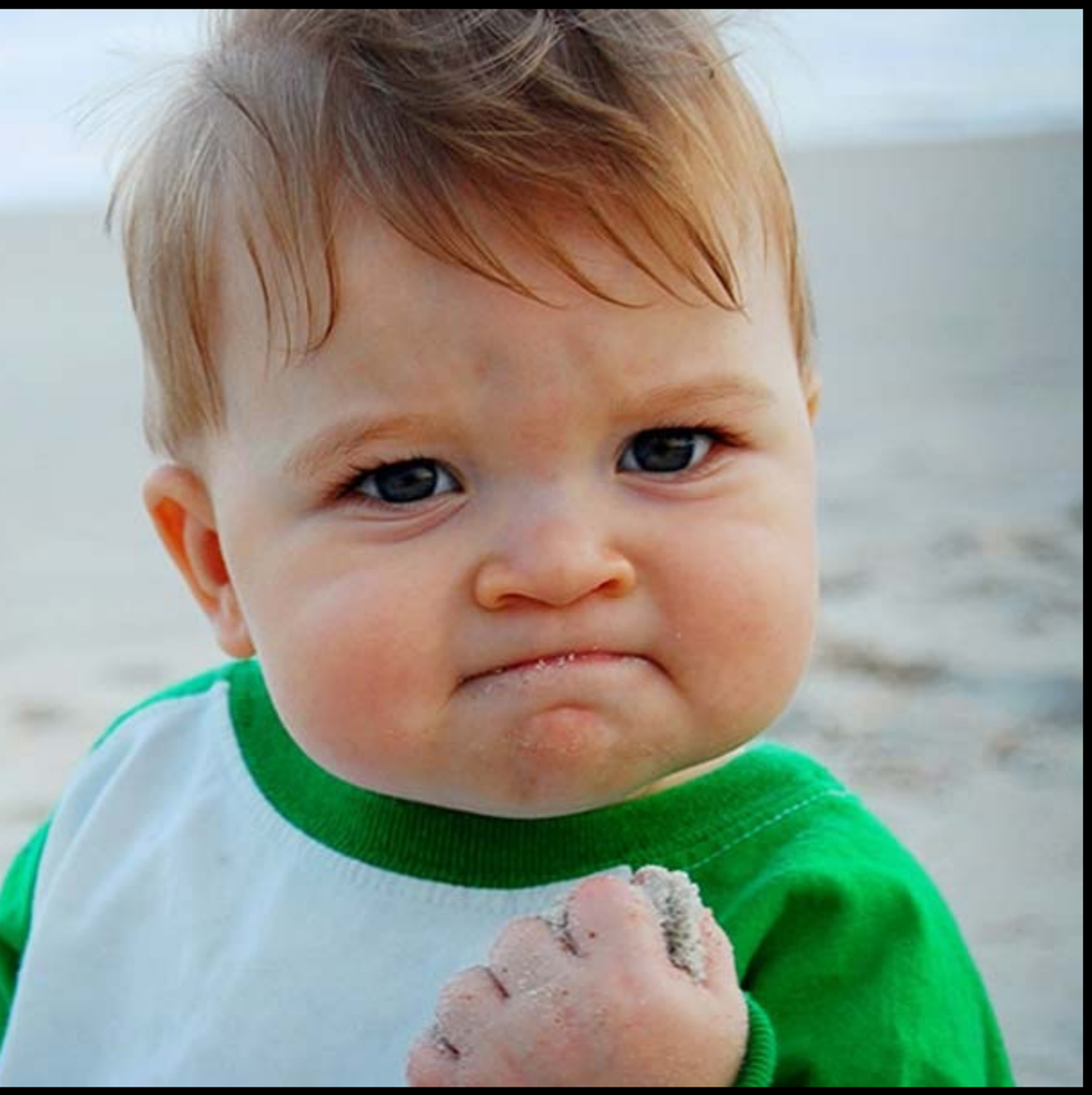
Vaner og vanebrud
- Løft hverdagen!
Tandlægen.dk - Fælles Fagdag 2023
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Dagens materiale og mere:
jon.dk/tandlaegen

Kultur

Arla
CULTURA
BALANCE
HOLDER MAVEN I BALANCE
NATURELL MED
HAVREKNAS & TRANEBÆR

Tag handling



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

Materialer efter foredraget
jon.dk/tandlaegen

- Præsentationen
- Vane-skema
- ebog “Det Glade Dusin”
- Ugens inspiration:
  “Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

DR · Berlingske · TV2 NEWS · SØNDAGSAVISEN · TV2/LORRY · djøf bladet · DANSK HR · LEDERNE · samvirke · P4 DR · Jobfinder.dk · GO' AFTEN DANMARK · ALT · HK KOMMUNAL · TEDx · NOVA

ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER

100 TIPS
TIL ARBEJDSGLÆDEN
Jon Kjær Nielsen
jon.dk
100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN
100 TIPS TIL ARBEJDS
100 TI

6-ugers videokursus

~~Normalpris: 790,-~~

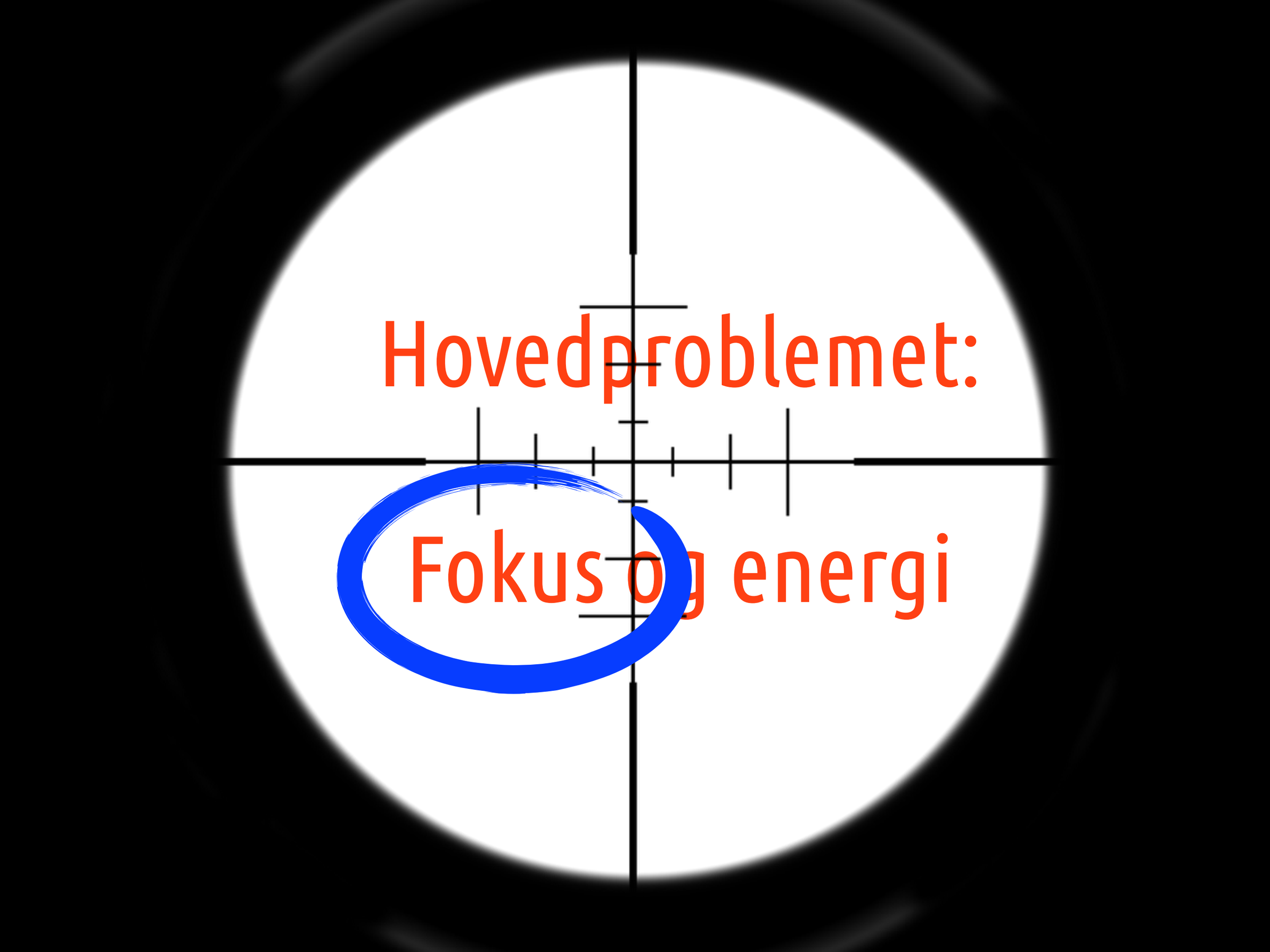
Gratis

Læs nyhedsbrevet!
jon.dk/tandlaegen

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

20 sekunders-reglen

Min vej hertil: Træt af lektier


Hovedproblemet:
Fokus og energi

Nomadetiden

Læringen:
Den gode hverdag kan designes.

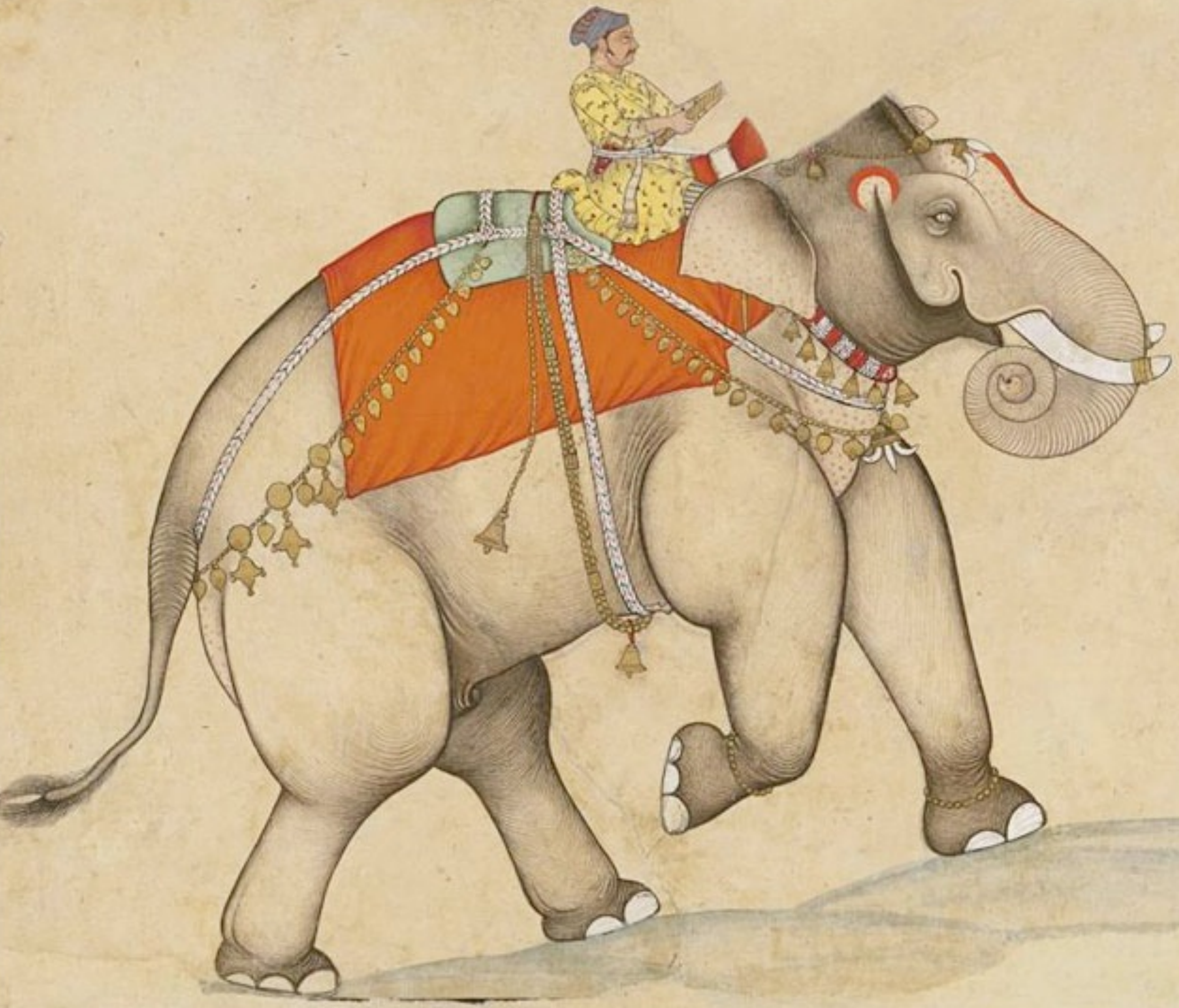
Definition:

vane: ureflekteret gentagelse af adfærd, automatisk reaktion.

Mål:

Opbyggelse af ønskeværdig, automatisk adfærd
…samt afskaffelse af uønsket, automatisk adfærd

Den svære vaneændring

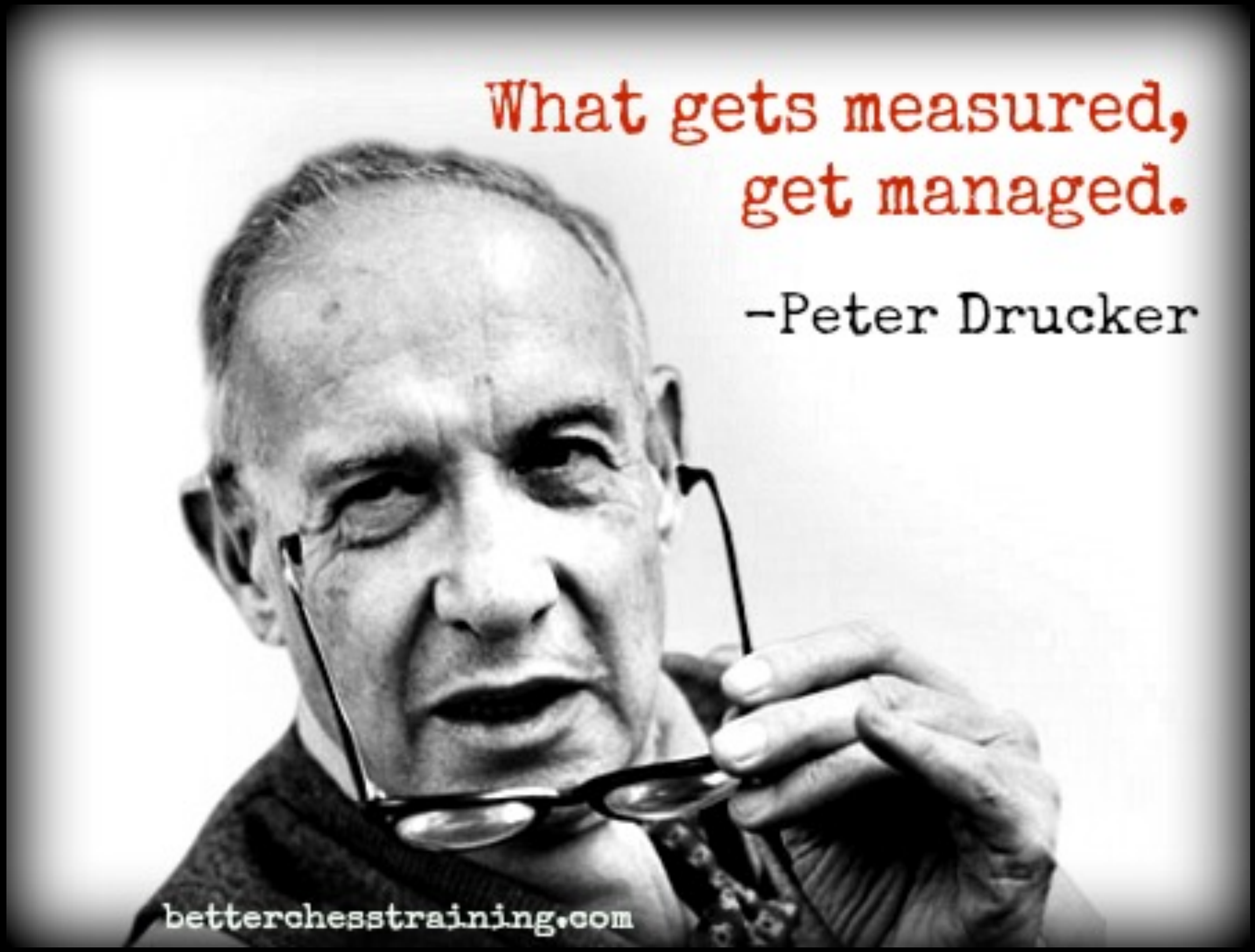


Bedre hverdag:

Har du en god vane?

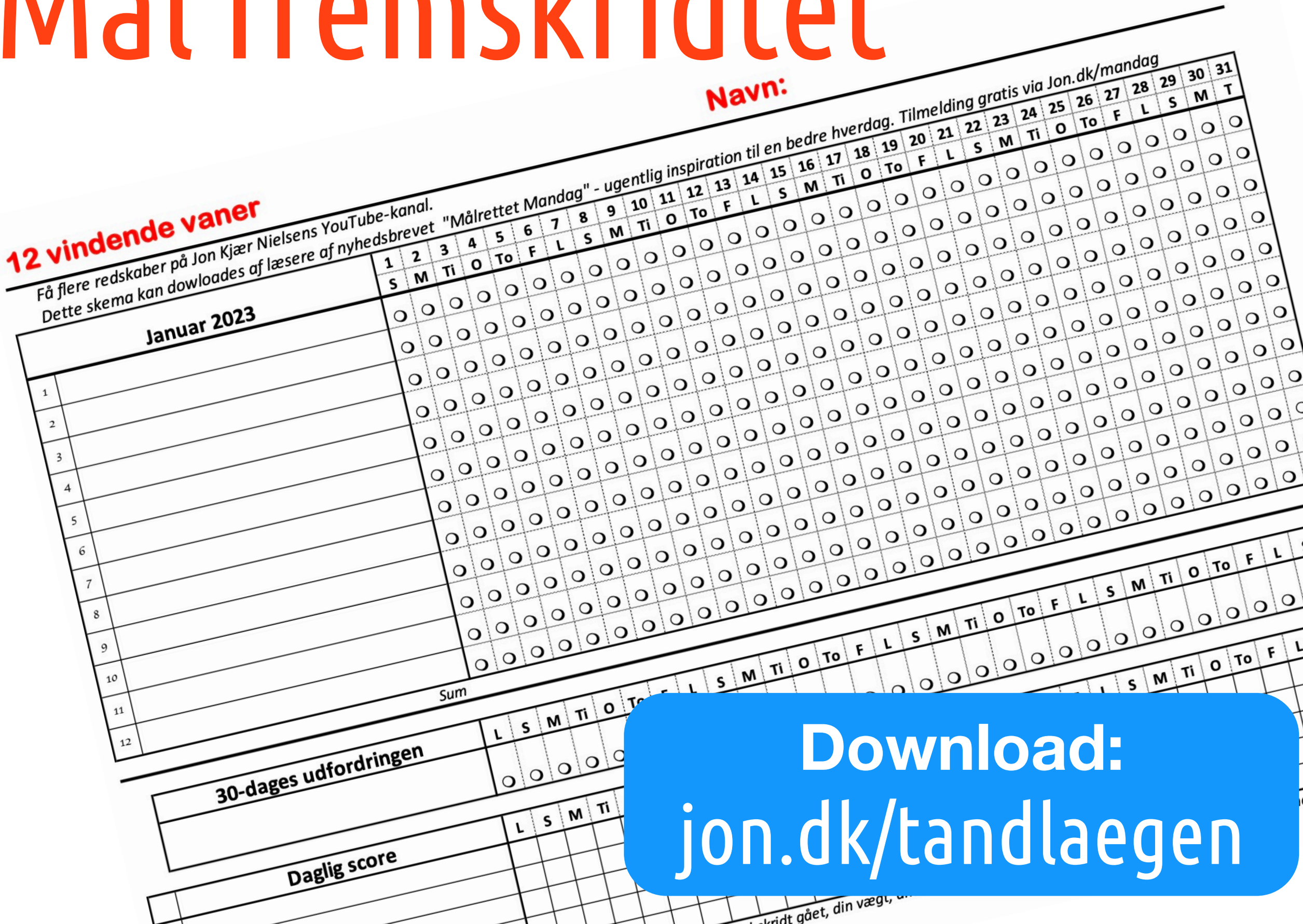
Hvad gør du, som er lidt uhensigtsmæssigt?

Mål fremskridtet


What gets measured,
get managed.
-Peter Drucker
betterchesstraining.com

Seinfeld metoden

Mål fremskridtet



Download:
jon.dk/tandlaegen

12 vindende vaner

Navn: Demo Eksempelsen

Få flere redskaber på Jon Kjær Nielsens YouTube-kanal.
Dette skema kan dowloades af læsere af nyhedsbrevet "Målrettet Mandag" - ugentlig inspiration til en bedre hverdag. Tilmelding gratis via Jon.dk/mandag

	Januar 2021	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S
1	Stå op når uret ringer																										❍	❍	❍	❍	❍	❍
2	Ingen mobil efter kl 21, sengetid 22:30																										❍	❍	❍	❍	❍	❍
3	God morgen (beskriv her dit eget faste ritual, med avis, kaffe, ingen stress osv.,)	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
4	Lave To-do liste som det første på kontoret, før e-mail	❍	❍	❍	❍																											❍
5	Tage 2 timers med total arbejdsro i løbet af dagen	❍	❍	❍	❍																											❍
6	30 minutters motion	❍	❍	❍	❍																											❍
7	Ingen sukker, kage, slik	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
8	Begræns sociale medier til 2 gange, max 10 minutter pr. gang																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
9	Højst 1 genstand alkohol																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
10	Taknemmelighed: Find 3 ting jeg er glad for i dag, skriv ned																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
11	Gåtur i naturen																				❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
12	En halv times leg med børnene	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
	Sum																															

Binært målesystem. Udfyld dine prikker dagligt når du har gjort dagens handling.

Undgå elastik i metermål. Alle handlinger bør være formuleret så klart, at du altid kan svare ja/nej til, om du har gjort det. *"Vær sød"* er elastik i metermål - *"giv et kram"* er klart og præcis.

En god proces er vigtigere end målet.

På hver linje skriver du en ønsket, daglig handling (kan være et forbud) som du mener vil forme din dag i retning af det du ønsker.

30-dages udfordringen	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	S
Tag et billede i naturen hver dag, samme sted	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍

En ekstra udfordring.

Du kan klare at gøre hvad som helst, når kun det er i én måned. 30-dages udfordringen er en særlig udfordring til dig selv, noget

	Daglig score	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S
1	Min vægt (Mit mål: 3 kilo ned denne måned)										
2	Armbøjninger (mål: 100 dagligt)										
3	Antal skridt gået i dag (mål: 10.000)										
	Portioner frugt&grønt (mål: 6 dagligt)										
5	Antal kopper kaffe (mål: max 3)										

Hold styr på dine tal.

Nogle mål har godt af mere end et dagligt ja/nej. Har du et mål om at gå 10.000 skridt dagligt, så kan det være godt at føre regskab

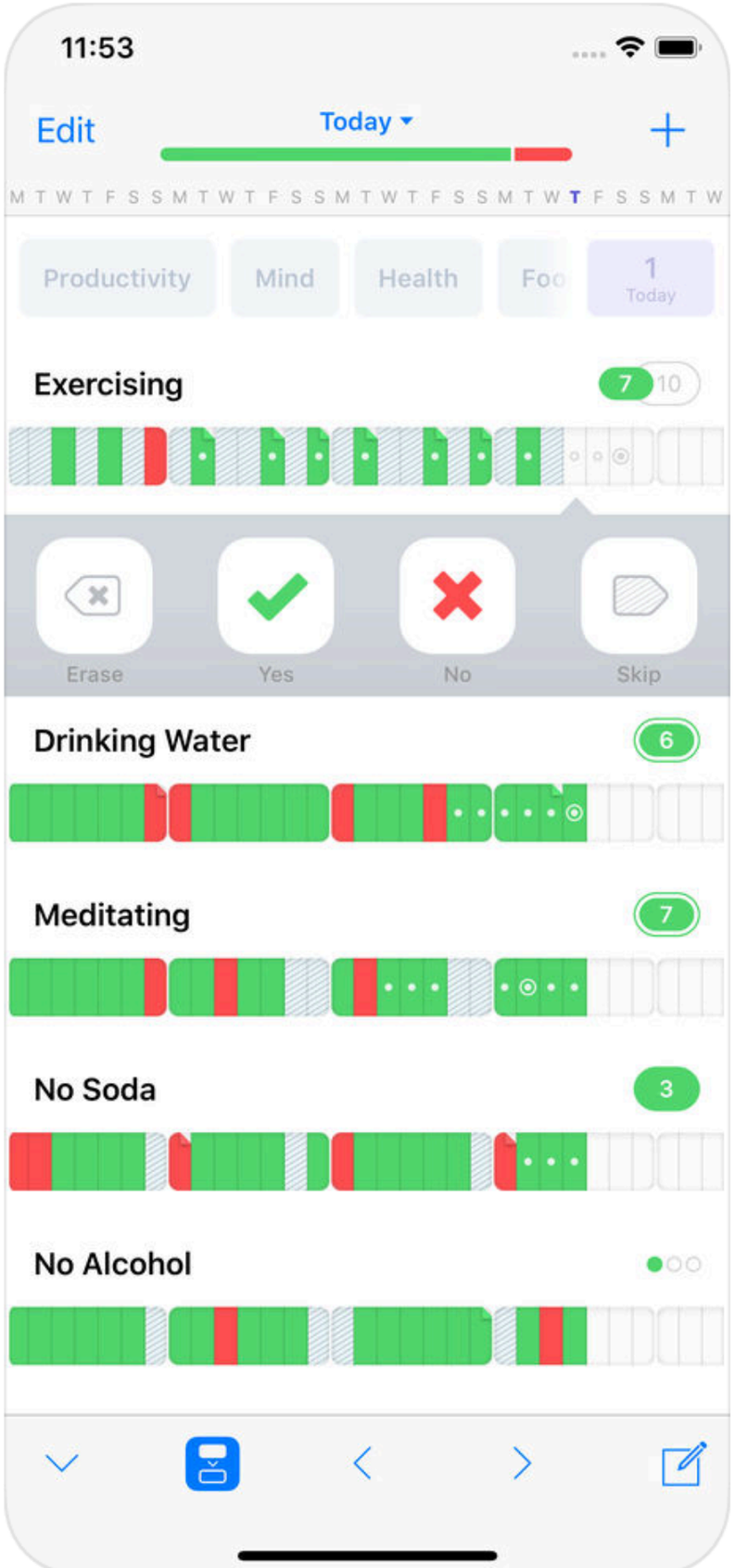
Daglig score er hvor du skriver resultatet af alle måltal du går op i. Eksempler: antal skridt gået, din vægt, antal stykker frugt&grønt spist, antal armbøjninger eller ture med hunden.

Så-kan-det-
også-være-lige-
meget-effekten

Små sejre

Mål fremskridtet

Way of Life app



Succesmakker

Del med makkeren

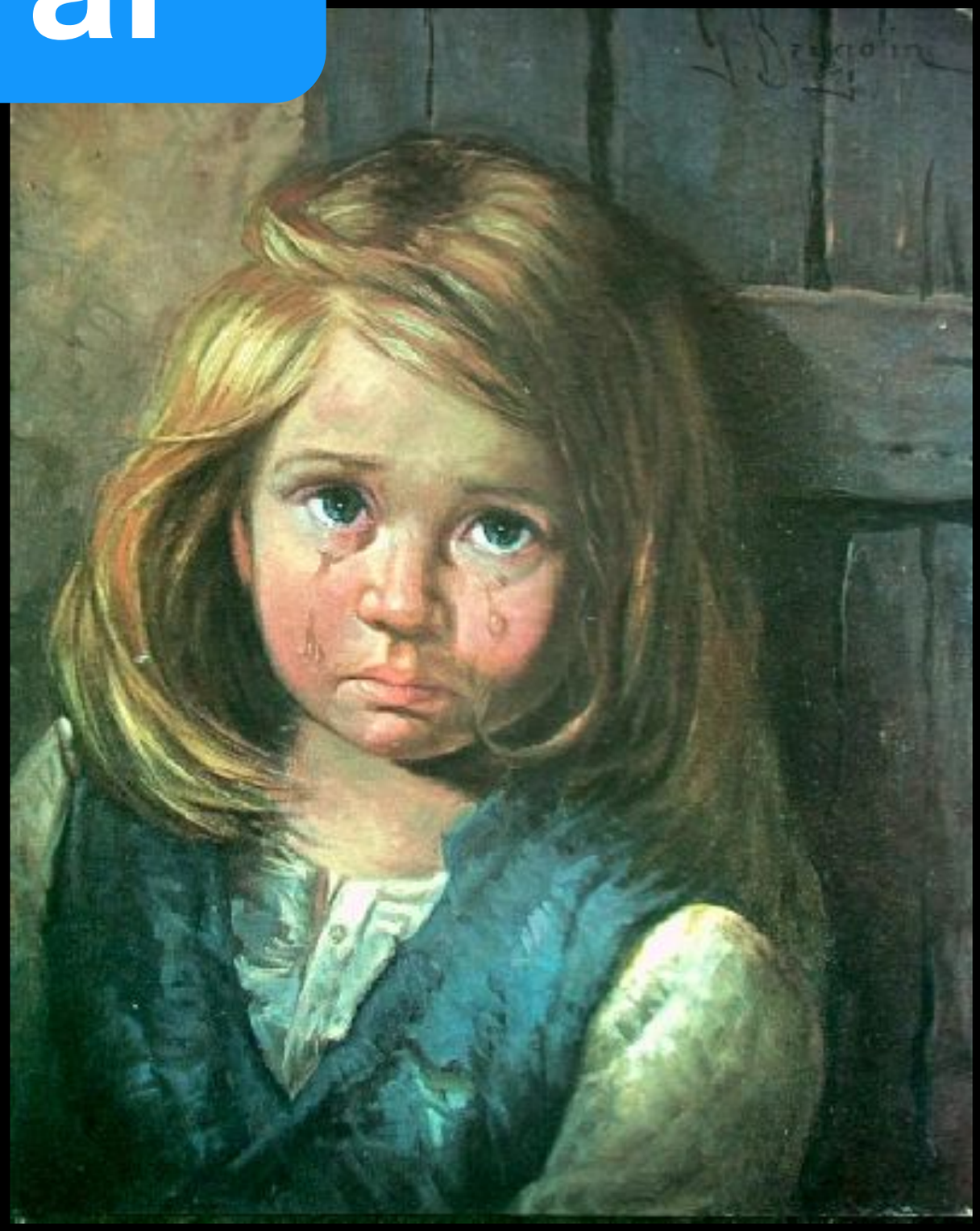
- Hvad er mine ønskede vaneændringer?
- Hvorfor vil jeg dette? Hvad vil jeg opnå/undgå?'

- Makkerens opgave: Læg mærke til om der er uklarheder, eller om det er speficik.

Ekstern motivation

Belønning

Straf



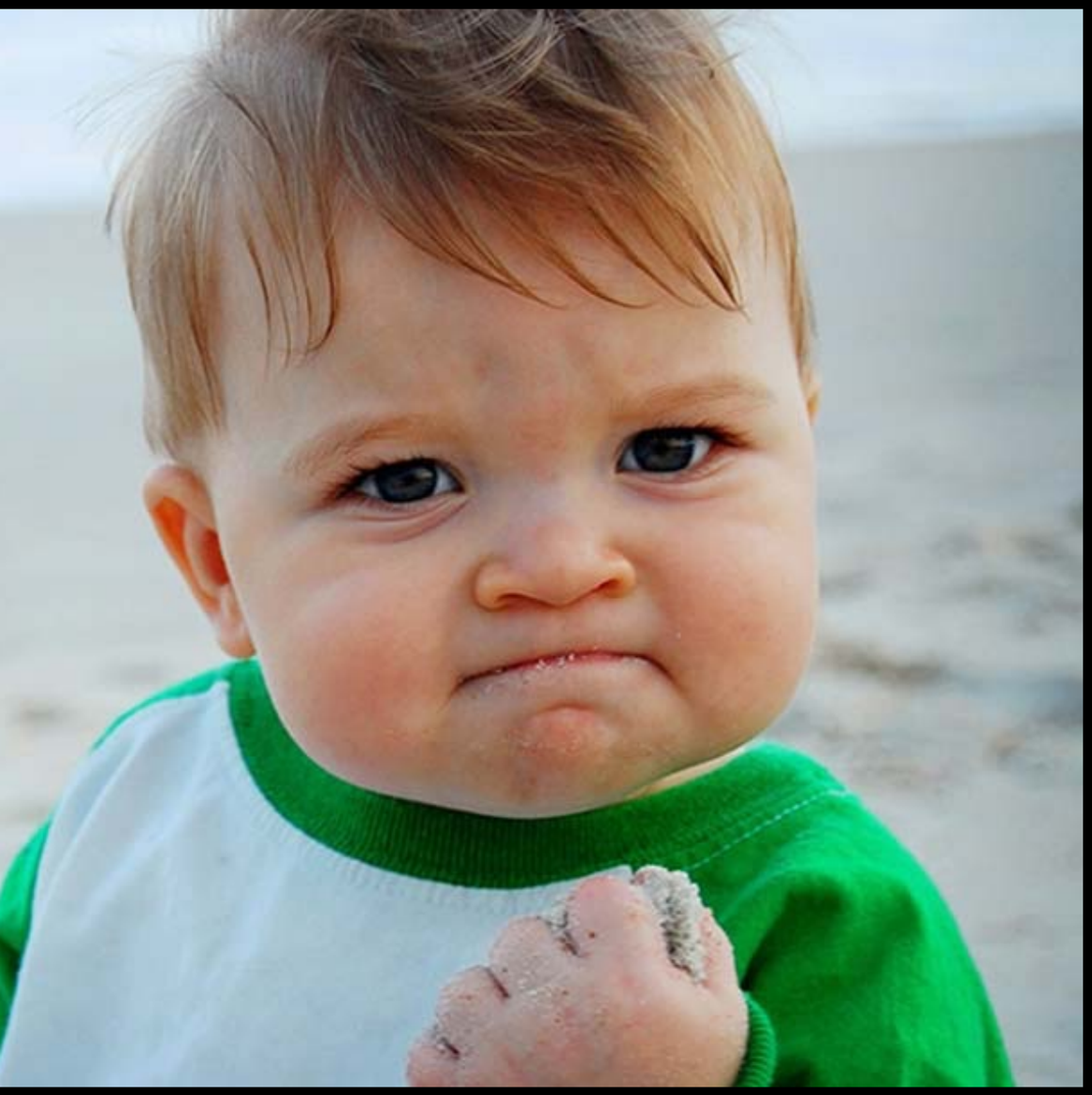
Straf

Kultur

Arla
CULTURA
BALANCE
HOLDER MAVEN I BALANCE
NATURELL MED
HAVREKNAS & TRANEBÆR

#83 Lyt til de nye

Tag handling



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

Online kurser

Inkluderet i dit medlemskab af Klub Trivsel er adgang til alle online kurser udbudt af Jon.dk.

I øjeblikket findes der to online kurser:

Personlig Effektivitet er taget af nu 1600+ deltagere og er tænkt som et 6-ugers selvstudie. Hver uge ser du en video og læser ugens opgave - forvent at bruge en halv time pr. modul, men forvent også at kurset kan spare dig for en time om dagen.

Bedre Virtuelle Møder er det seneste kursus udgivet af Jon.dk og leverer input og er
dig som individ, eller I kan tage det sammen som kolleger for større udbytte. Sæt to

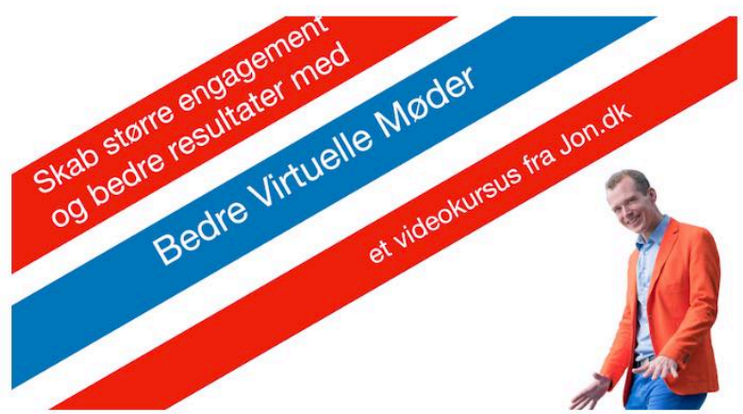
Nye kurser kommer i 2021:

- Bedre e-mailvaner - et selvstudium.
- Øg arbejdsglæde i afdelingen - hjælp til selvhjælp i flere moduler.
- Få mere ud af foredraget - aktiviteter til ugerne efter et personalearrangement r

GRATIS ADGANG kommer ultimo maj

Du tilgår de eksisternede kurser ved at klikke dig på dem herunder:

Personlig Effektivitet videokursus



Bedre Virtuelle Møder - et videokursus fra Jon.dk

Vaner og vanebrud
- Løft hverdagen!
Tandlægen.dk - Fælles Fagdag 2023
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Dagens materiale og mere:
jon.dk/tandlaegen