Plejer er død.
Bryd dine vaner.

KRONE Scanbalt, 27. februar 2020
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/krone

JAHRE VIKING

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER

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

Materialer efter foredraget:

jon.dk/krone

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”

- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

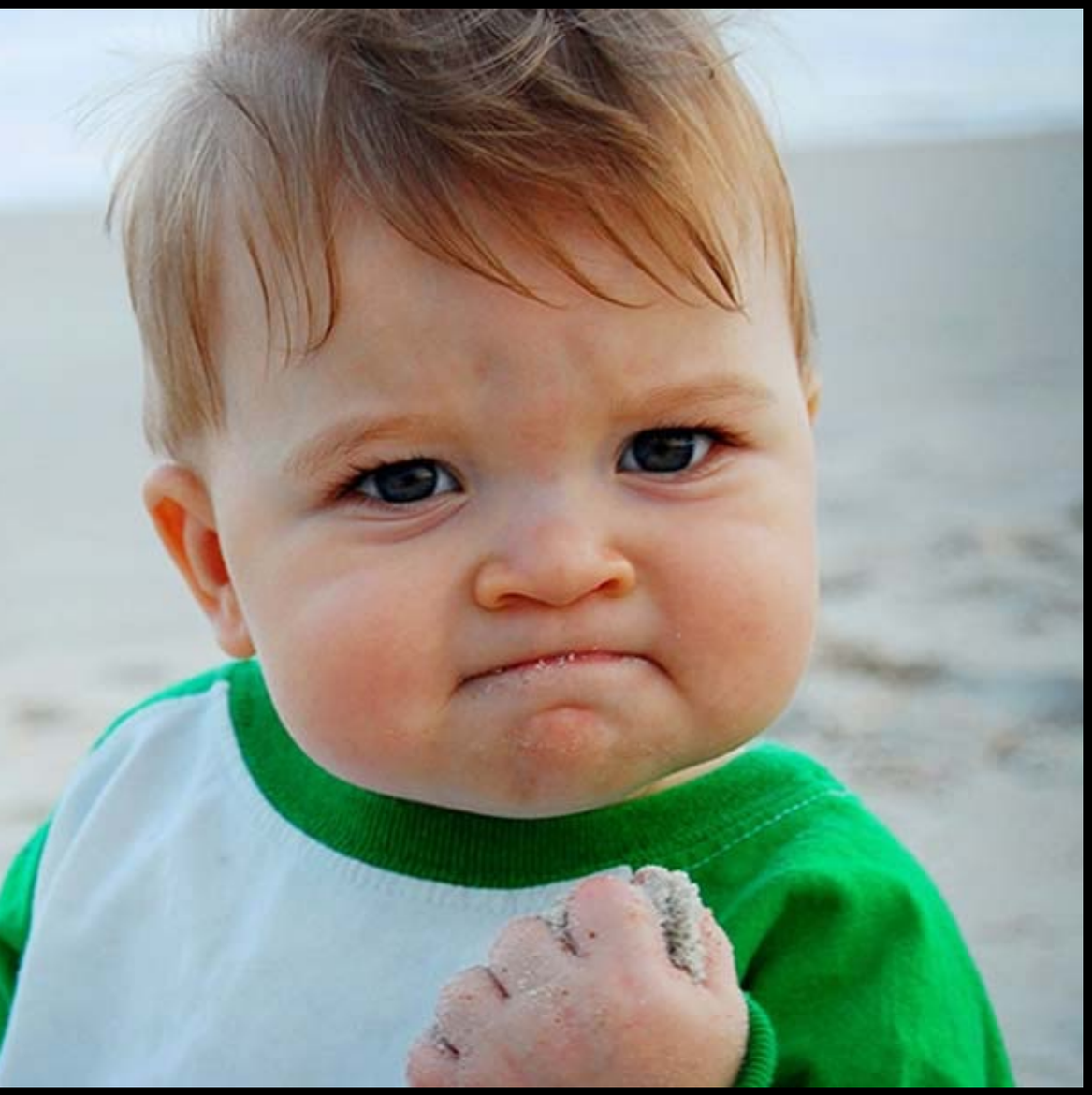
Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

Tag handling



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

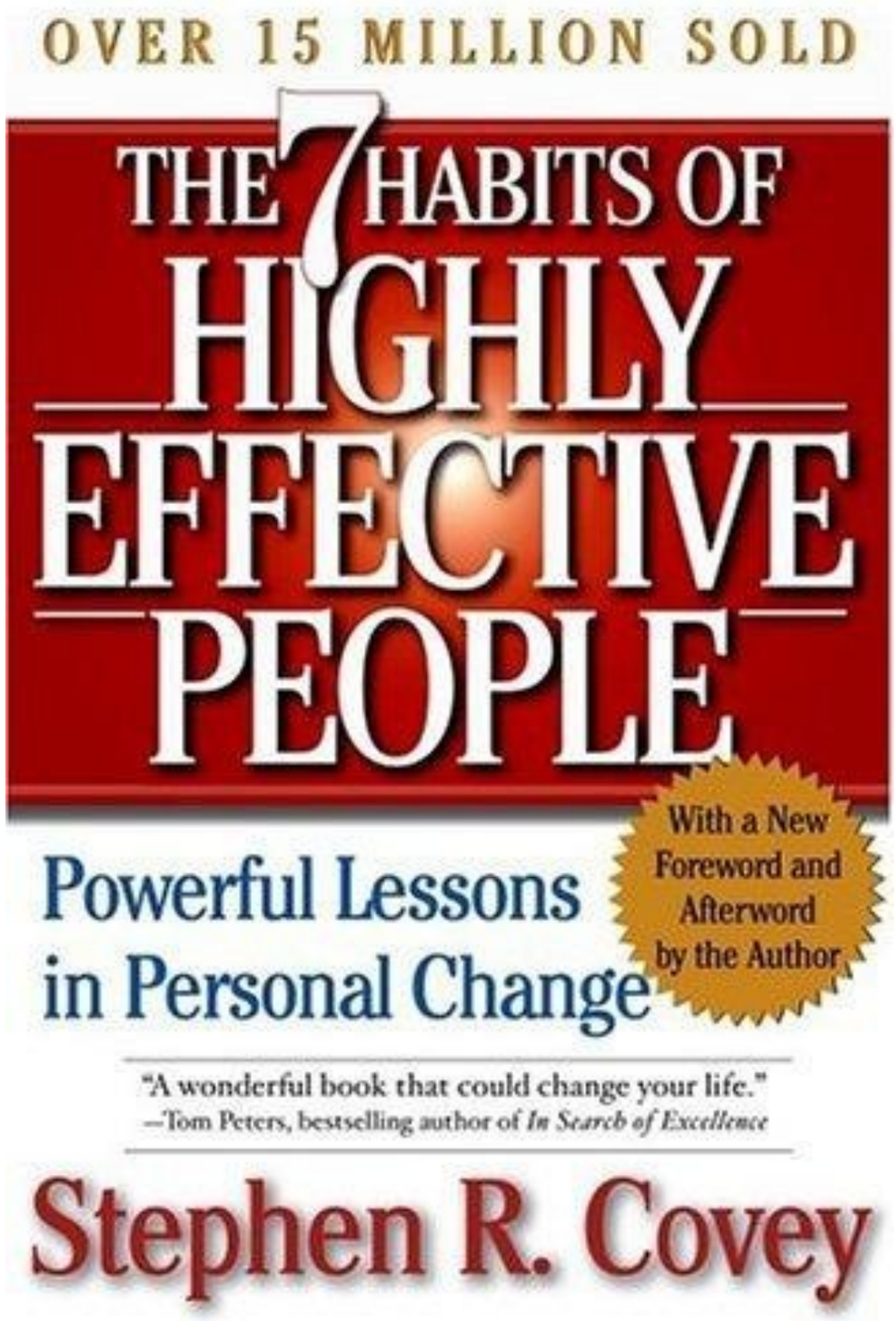
Succesmakker

Del med makkeren

- Hvad slås jeg med…?
- Hvad er mine ønskede vaneændringer?
- Hvad vil jeg gerne at du holder mig op på?
- Hvor kan vi hjælpe hinanden?

Min vej hertil: Træt af lektier

Har du gode vaner?



Mandag 23

Tirsdag 24 Skt. Hans dag

Onsdag 25

Torsdag 26

Fredag 27

Lørdag 28

Søndag 29

2008

JUNI

Uge 26

Planlægningsproblemet

“Ingen plan overlever mødet med fjenden”

Reaktiv: At løbe efter andres behov

Nomadetiden

Læringen:
- Værdien af det nære.
- Den gode hverdag
kan designes.

Fundamentet:

Glad for det du laver!

“Et bedre sted at være er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring

36.8℃
OMRON

Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor

Salg:

Optimistiske sælgere lukker 88% flere ordrer

Fra bogen Learned Optimism, af Martin Seligman

Kilderne til (arbejds)glæde

Refleksion

Tænk på en god oplevelse på jobbet

?

Offertrøjen

HappyWays Podcast
Episode 03:
An end to whining and complaining

Podcasten RevolutJon!
Afsnit 06:
Den fra Folkemødet
(panel om brok)

Positiv psykologi og mindset

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

Leveregel: Intet er nogensinde nogens skyld

Faldgruben: “Nu må vi vente og se…”

Forandringer

Kultur

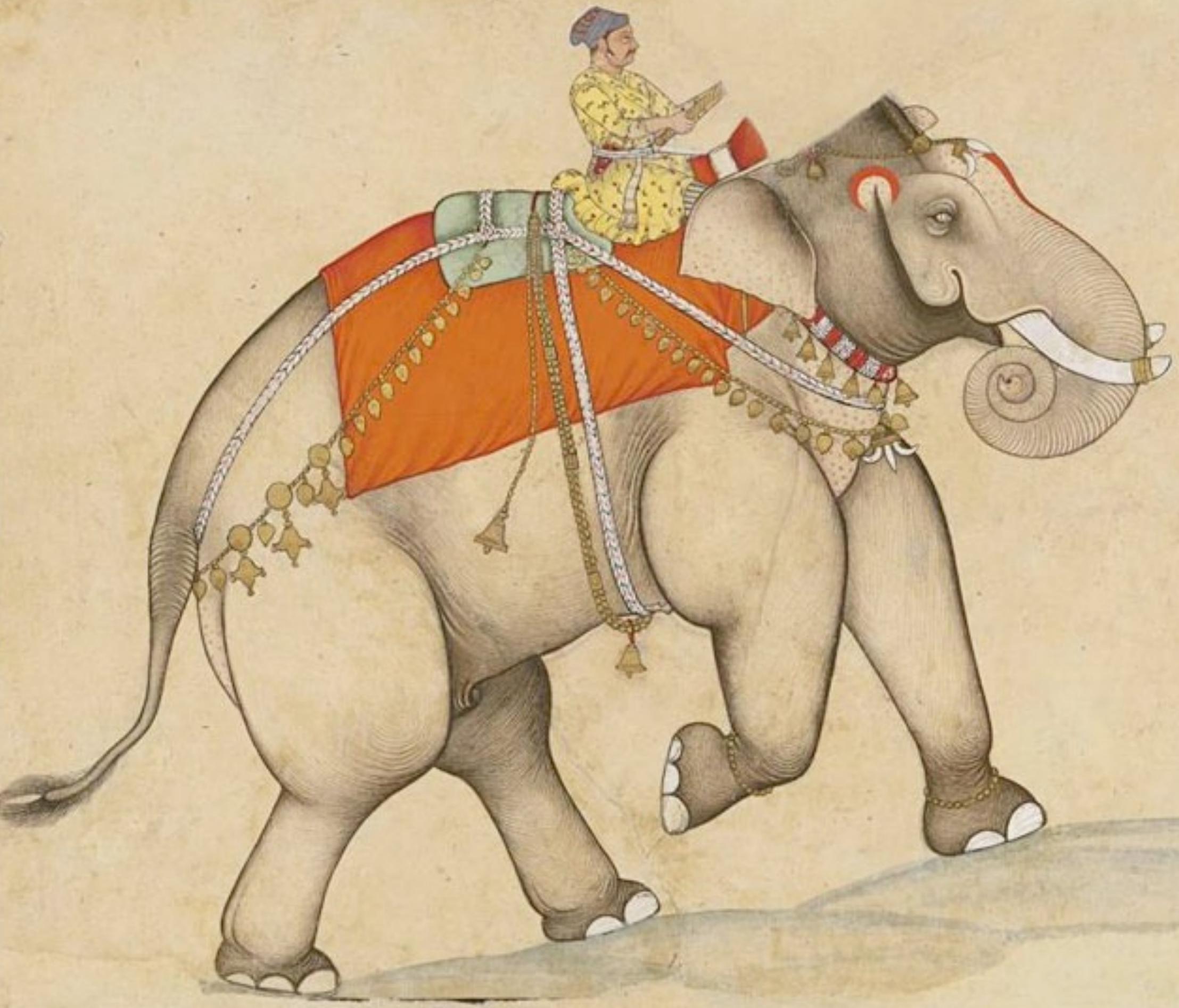
Ohnos cirkel

Spørg
“hvorfor?”

#83 Lyt til de nye

Vaneændring

Den svære vaneændring



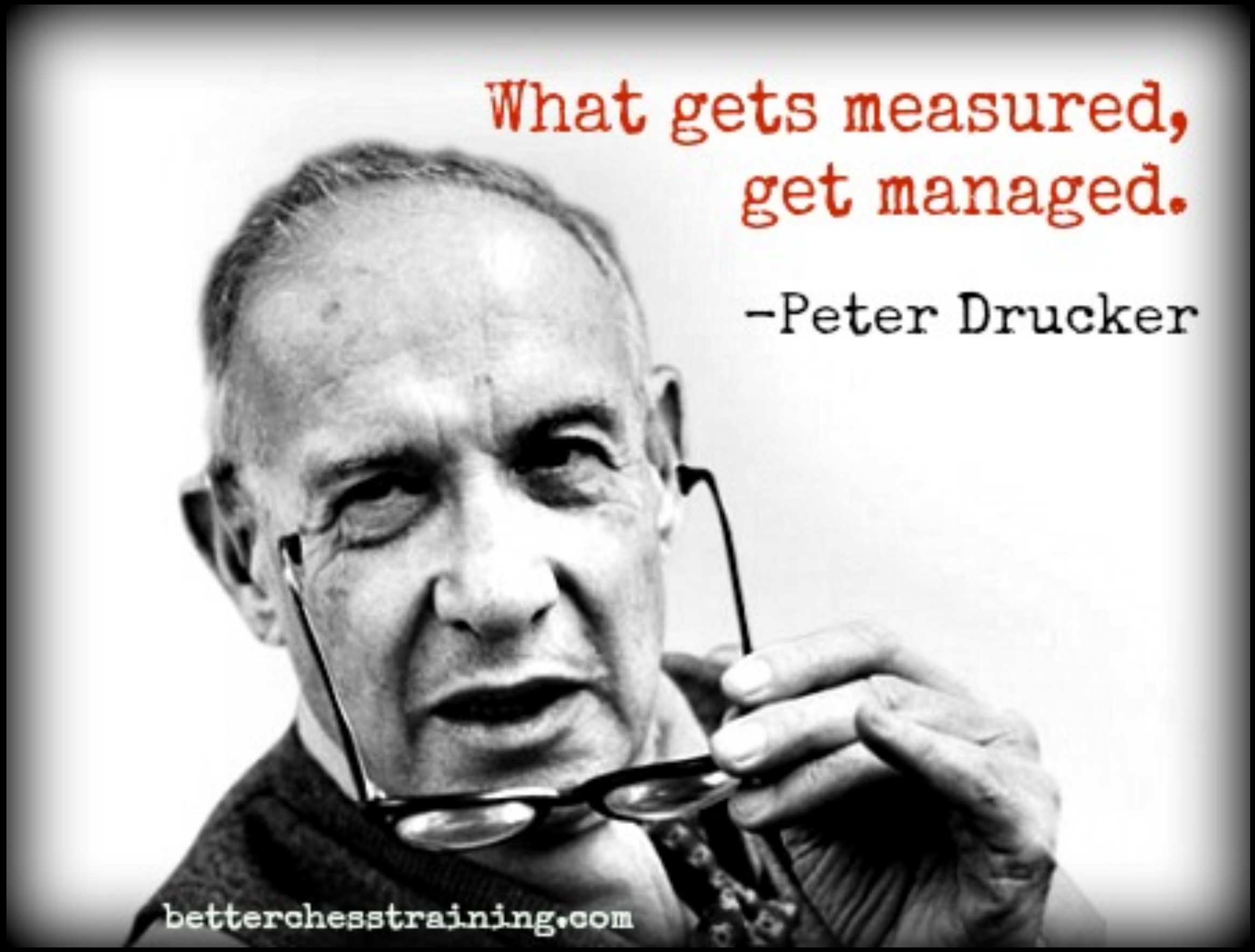
20 sekunders-reglen

"Guldet vindes i hverdagen"
- Kasper Hjulmand, tidl. dansk mester med FC Nordsjælland

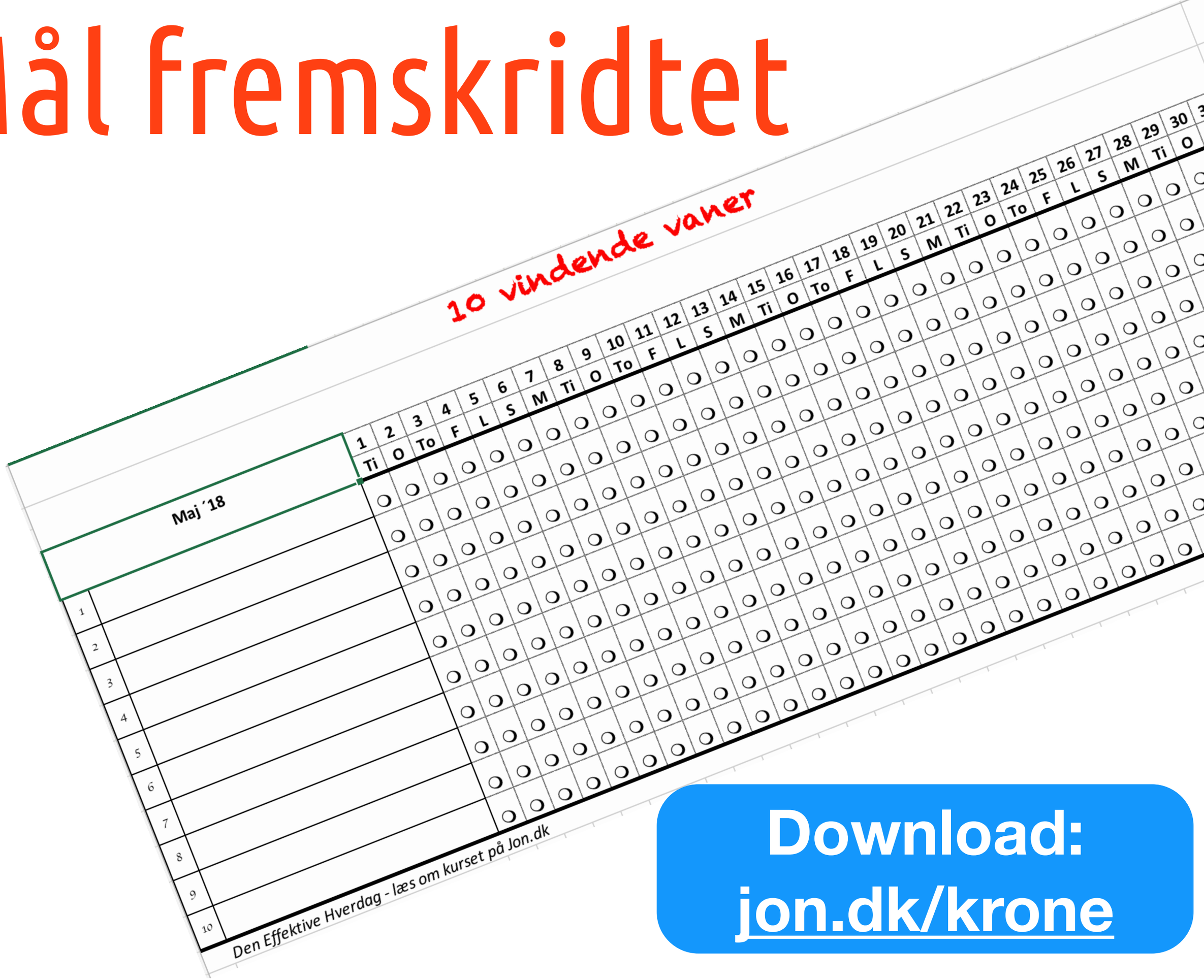
“Hvad er én vane du gerne vil have / slippe af med?

Leveregel:
Der er ingen nye problemer

Mål fremskridtet


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

Mål fremskridtet



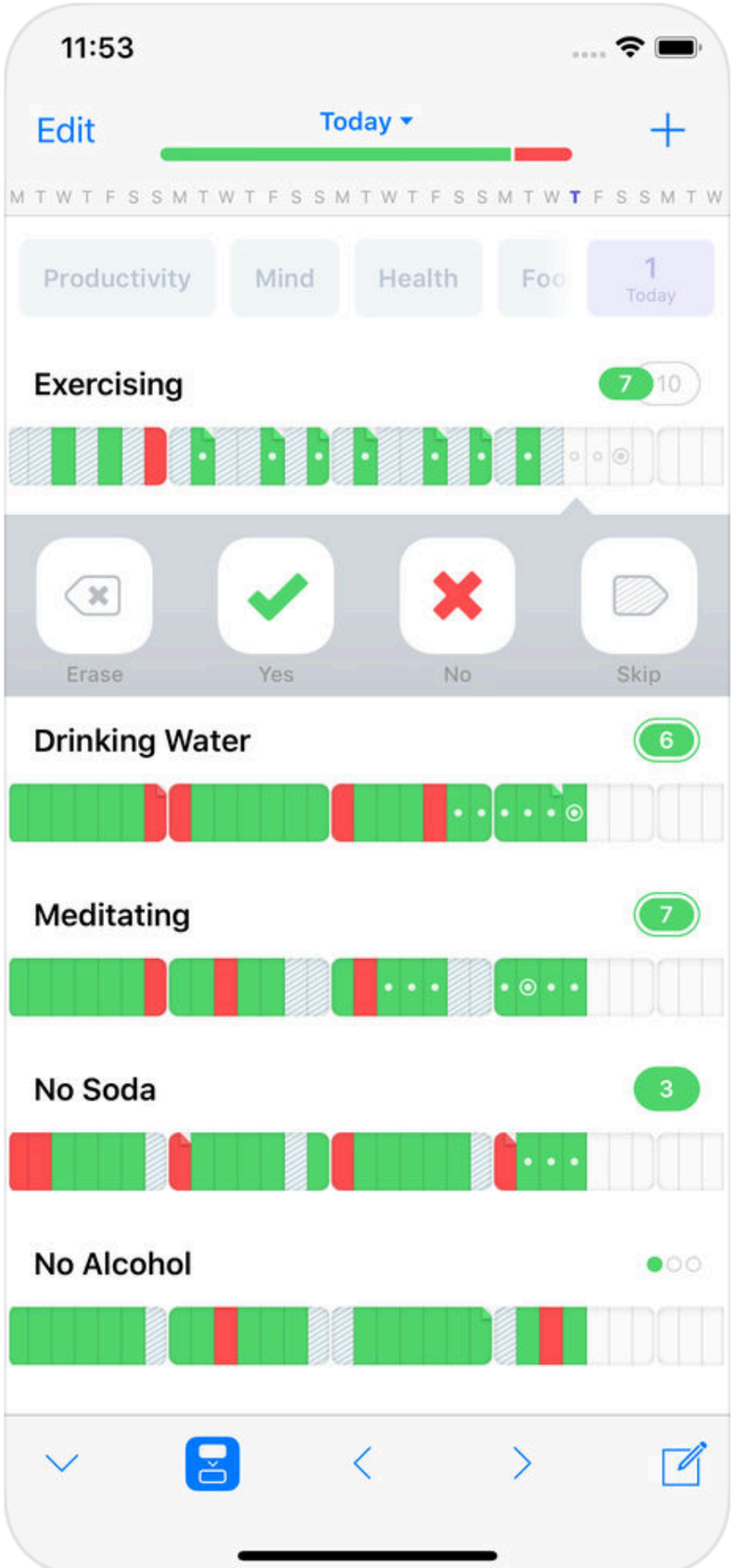
Download:
jon.dk/krone

Små sejre

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

Mål fremskridtet

Way of Life app



Seinfeld metoden

Belønning

Straf

Vælg en
“anti-charity”

Ekstern motivation

- Hvad kan være en belønning for succes?
- Kan jeg straffe fiasko?

Opgave: Design dine nye vaner

Design en ny, ønsket vane (mindst 1, max 10). For hver af dem, besvar:

- **Er handlingen specifik?**
- **Kan det måles dagligt?**
- **Hvorfor denne? Hvad opnår eller undgår jeg?**
- **Hvornår på dagen gør jeg dette?**
- **Kan jeg knytte en “trigger” på? (et fast tidspunkt, eller en anden handling osv.) så det kan komme til at blive automatisk?**

Succesmakker

Opgave: Design dine nye vaner

Design en ny, ønsket vane (mindst 1, max 10). For hver af dem, besvar:

- **Er handlingen specifik?**
- **Kan det måles dagligt?**
- **Hvorfor denne? Hvad opnår eller undgår jeg?**
- **Hvornår på dagen gør jeg dette?**
- **Kan jeg knytte en “trigger” på? (et fast tidspunkt, eller en anden handling osv.) så det kan komme til at blive automatisk?**

Materialer efter foredraget:

jon.dk/krone

- Præsentationen + skema
- ebog “Det Glade Dusin”

- Ugens produktivitetstip
  “Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

Plejer er død.
Bryd dine vaner.

KRONE Scanbalt, 27. februar 2020
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/krone