

Vi er bedst når vi er glade

*FOA Esbjerg den 23. september 2015 ved
Mikael Kamber & René Oehlenschläger*



FOA
FAG OG ARBEJDE

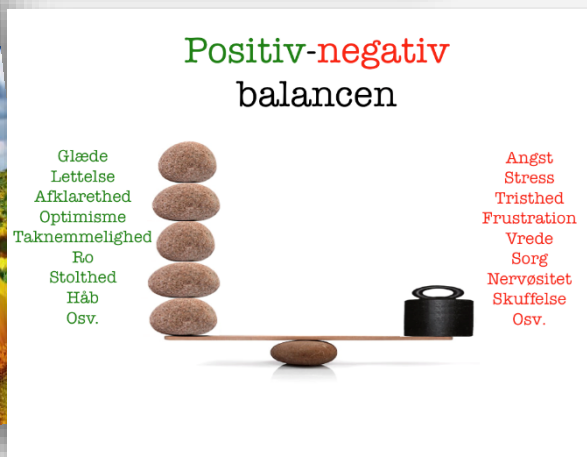
Korte møder



Korte møder



Den positive grundstemning...



En positiv grundstemning gør os



- 😊 mere effektive
- 😊 mere kreative
- 😊 mere succesfulde
- 😊 mere loyale

- 😊 bedre til at omgås andre
- 😊 mindre syge
- 😊 ... vi lever endda længere

Vi ser det, vi fokuserer på



FOA
FAGOGARBEJDE



Hvordan håndterer vi øv bøv'erne?

Vi ser det, vi fokuserer på

Hvordan håndterer vi øv bøv'erne



Plus minus listen

+	-
- Ser ting fra en anden vinkel	- Dræner for energi
- Bliver bevidst på egen positiv side.	- Snitter med den dårlige stemning

Vores tre gode råd til håndtering af øv bøv'erne:

1. Spørge ind til hvad problemet er
2. Prøve at fokusere på det positive ved personen - startende ved mig selv
3. Vær ud sige "pyt"

Hvad vil vi give os selv tilladelse til i mødet med øv bøv'erne?

- At være "lige glad"
- Konfrontere vedkommende

www.o2.nu - Øvelsen er designet af Mikael Kamber & René Oehlschlæger

Hvordan håndterer vi øv bøv'erne



Plus minus listen

+	-
- Fremmer argumentation	- Kvæler argumentation
- Får os til at tænke i en handling	- Smitter med dårlig stemning
- Både forbedrelse, argumenter skal være i orden	- Ødelægger den gode stemning
	- Virker demotiverende

Vores tre gode råd til håndtering af øv bøv'erne:

1. Møde den hvor de er og lytte til hvor deres frustration består
2. Fortælle dem ærligt (og rent) hvordan de virker på dig.
- 3.

Hvad vil vi give os selv tilladelse til i mødet med øv bøv'erne?

SPØRGE UNDERGE
UNDVÆGE AT TAGES DET PERSONLIGT
IKKE OVERTAGE ANDREDS PROBLEMER
BRUGE ORDET "PYT"!

www.o2.nu - Øvelsen er designet af Mikael Kamber & René Oehlschlæger



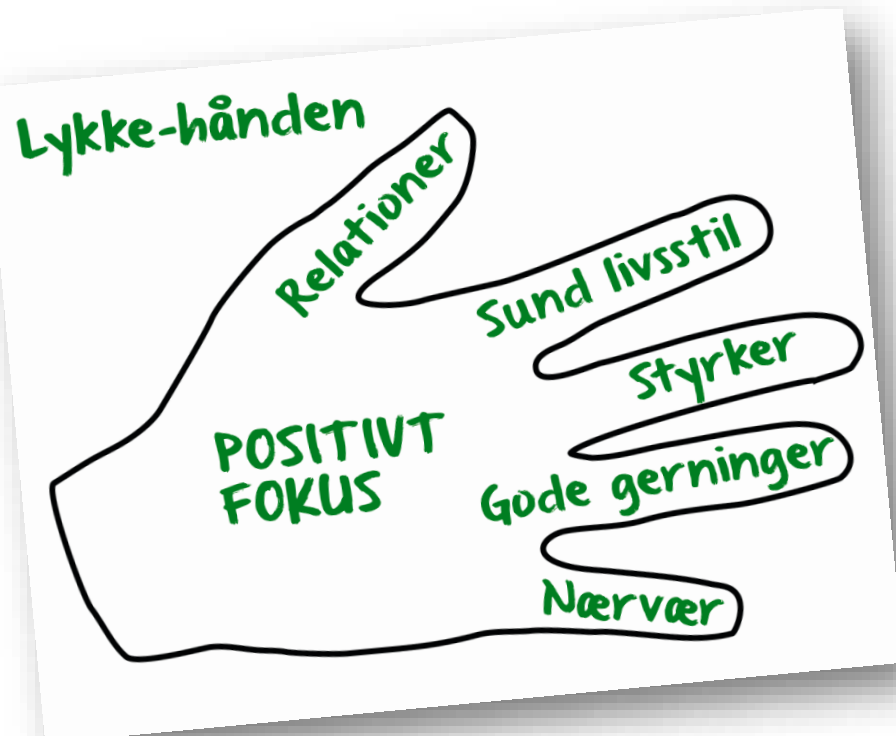
Se alle de gode råd mm. i filen vedhæftet sammen med denne avis.
Hvordan håndterer vi øv bøv'erne - FOA
Esbjerg den 23 september 2015



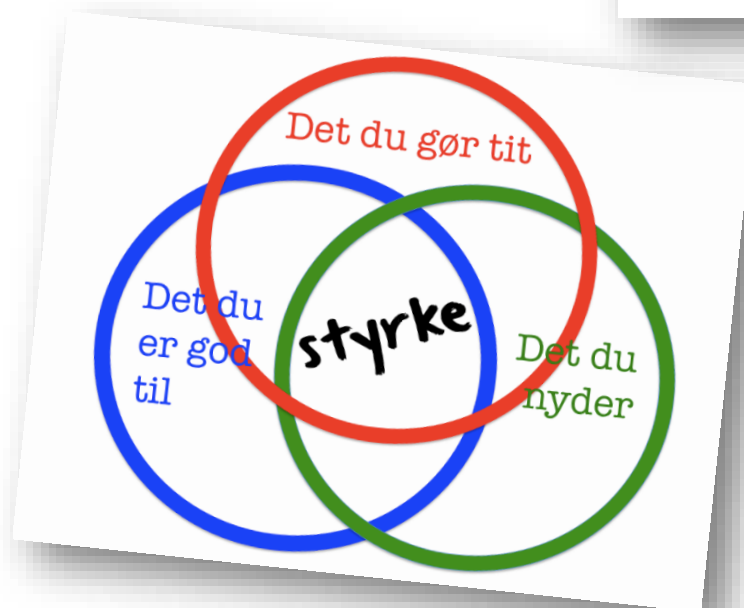
Hvordan bliver du lykkeligere?



Hvordan bliver du lykkeligere?



Hvordan bliver du lykkeligere?



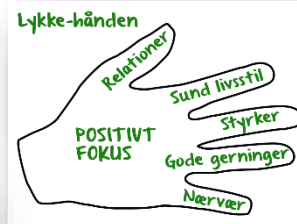


Lao Tse

“Hvis du er nedtrykt,
lever du i fortiden.

Hvis du er bekymret,
lever du i fremtiden.

Hvis du er fredfyldt,
lever du i nuet.”



Øvelse:
Hvad gik godt i dag?



- ✓ Skriv dem ned inden du går i seng
- ✓ Tal om det ved aftensmaden
- ✓ Eller find din egen måde

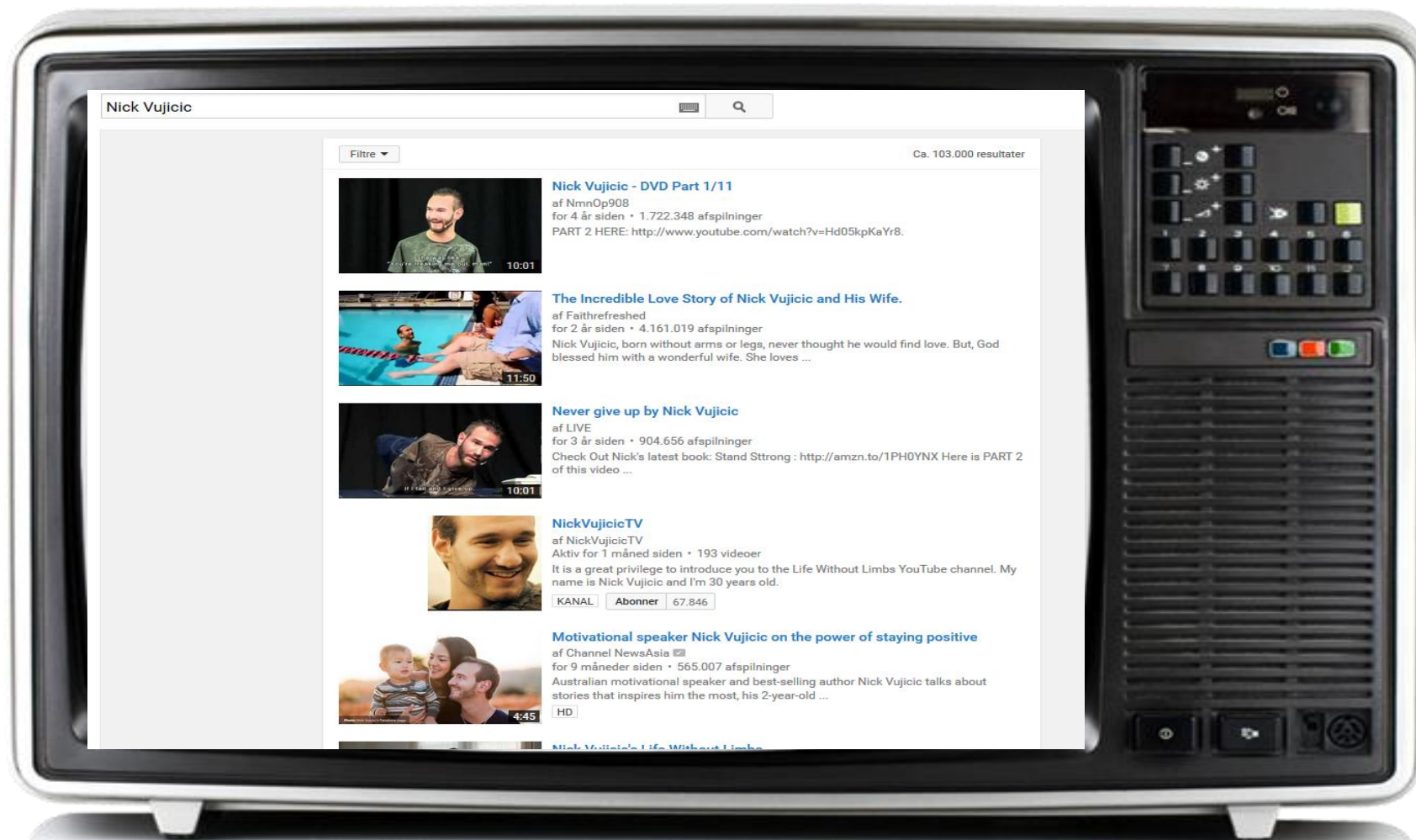


Hvad gik godt i dag!

Brug nogle minutter hver dag og skriv tre ting/oplevelser ned, du har været glad for på arbejdet netop den dag. *Hvad gik godt i dag?* Jo mere specifik, jo bedre. Skriv også hvorfor det gik godt og måske sågar gjorde dig glad. Listen kan indeholde små eller store ting. Gør det i mindst 7 dage – God fornøjelse...

Dag 1: (dato)	1.	2.	3.
Hvorfor? Årsagen?			
Dag 2: (dato)	1.	2.	3.
Hvorfor? Årsagen?			
Dag 3: (dato)	1.	2.	3.
Hvorfor? Årsagen?			
Dag 4: (dato)	1.	2.	3.
Hvorfor? Årsagen?			

Se mere Nick Vujicic på youtube...



Inspiration til læsning...



Vi er bedst, når vi er glade af Mikael Kamber, Gyldendal business 2013

Glæde og succes hænger uløseligt sammen for den moderne arbejdsplads. Når vi er glade, er vi mest effektive, mest kreative, mindre syge, ja, vi lever endda længere. *Vi er bedst når vi er glade* giver dig indblik i, hvordan glæde og positiv energi opstår, og hvordan du får den til at smitte.

Mikael Kamber giver eksempler fra succesrige virksomheder og organisationer, fra sin egen løbebane og ikke mindst fra forskningen i menneskers adfærd.

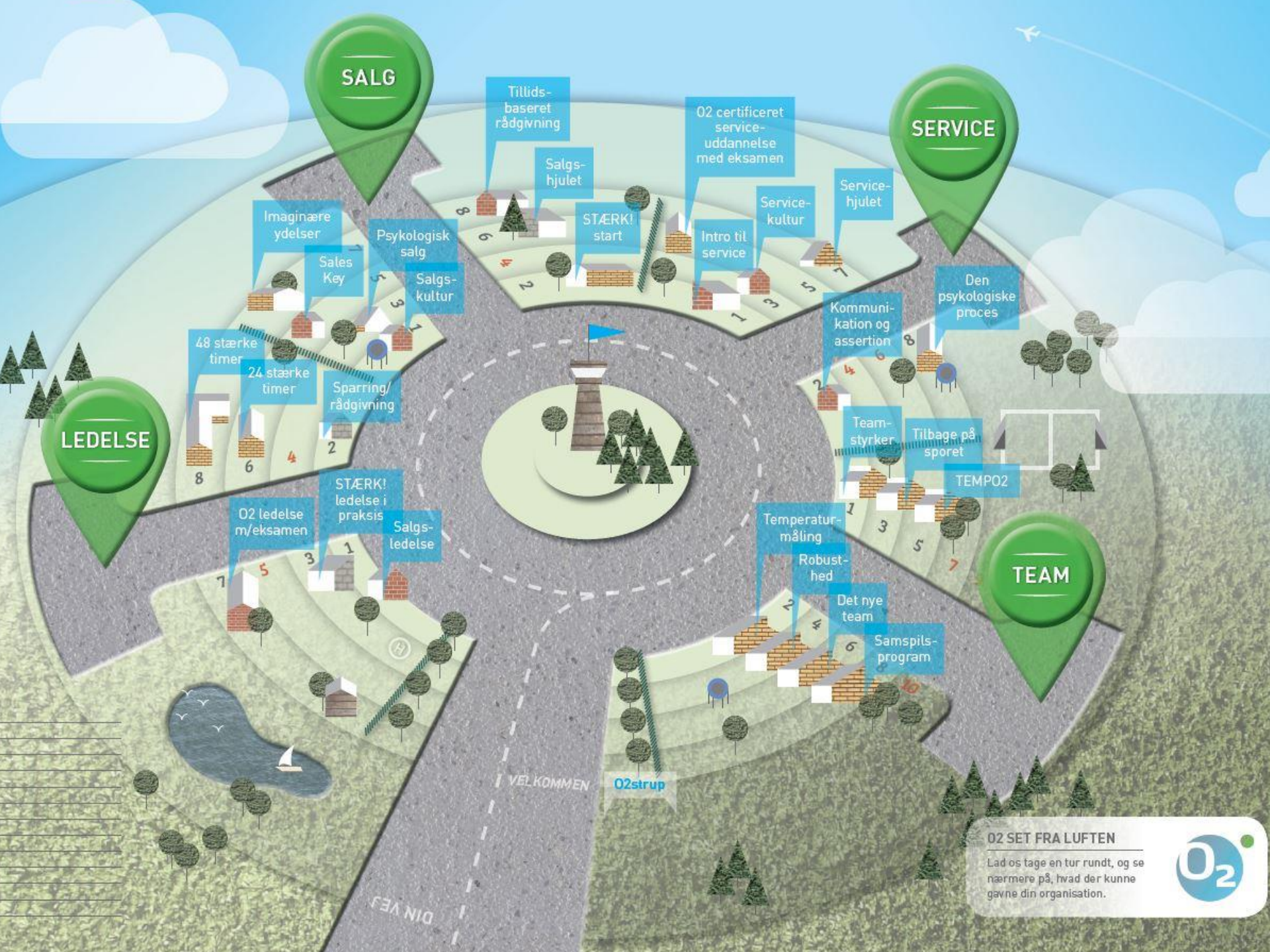


Vi er bedst når vi er glade
God arbejdslyst



FOA
FAGOGARBEJDE





SALG

SERVICE

LEDELSE

TEAM

Tillids-
baseret
rådgivning

O2 certificeret
service-
uddannelse
med eksamen

Imaginære
ydelser

Psykologisk
salg

Salgs-
kultur

Salgs-
hjulet

STÆRK!
start

Service-
kultur

Service-
hjulet

Intro til
service

Den
psykologiske
proces

Kommuni-
kation og
assertion

48 stærke
timer

24 stærke
timer

Sparring/
rådgivning

Team-
styrker

Tilbage på
sporet

TEMPO2

O2 ledelse
m/eksamen

STÆRK!
ledelse i
praksis

Salgs-
ledelse

Temperatur-
måling

Robust-
hed

Det nye
team

Samspils-
program

VELKOMMEN

O2strup

O2 SET FRA LUFTEN

Lad os tage en tur rundt, og se
nærmere på, hvad der kunne
gavne din organisation.

