



TRIVSELSPILOTEN

Skift kurs. Skab vækst indefra. Nu.

"HAVE A NICE DAY"

Arbejde fylder meget i vores liv. Det eneste vi bruger mere tid på, set over et helt liv, er søvn. Ser vi mere overordnet på det, påvirker det en langt større del af vores liv; trives vi ikke på arbejdet, har det stor indflydelse på resten af vores dag. Har vi haft en forfærdelig dag på arbejdet, er det svært at gå hjem og have en fantastisk aften.

Alle kan få det bedre på deres arbejdsplads.

Det handler (måske) ikke om dig, men det starter med dig! Vent ikke på at andre gør noget, tag selv ansvar, skab handling og få så til gengæld en dag fyldt med både trivsel og arbejdsglæde. Det er budskabet i dette foredrag.

"Have a nice day" indeholder blandt andet overskrifterne:

- Hvor meget indflydelse har vi på vores egen lykke?
 - den nyeste viden fra den positive psykologi
- Brug hjernen
 - om trivselsstoffer og hvordan du kan bruge den viden
- Din trivsel – dit ansvar
- Nyder du nuet – eller går du glip af det vigtigste?
- Hvad positive tanker kan gøre for bl.a. din kreativitet
- Få det bedre med dine kolleger – også dem der bare irriterer dig SÅ meget

KUNDEUDTALELSE

Helle er en underviser i særklasse. Først og fremmest er hun en dygtig formidler og værd at lytte til. Helle formår at tilpasse stoffet, så det bliver relevant og interessant for deltagerne, uanset fag eller uddannelsesniveau.

Birthe Vester, Uddannelsesansvarlig, GEU

