

# Arbejdsglæde & Personlig Trivsel

## – Hvad skal der til?



Vi skal præstere både på jobbet og derhjemme og det kan være svært at undgå stress og konflikter. Med pres fra mange sider kan det være svært at finde en balance mellem arbejde, fritid, pligter og drømme...

Glade medarbejdere ér bare et bedre fundament – både for virksomheden og for den enkelte...

Genfind inspirationen til at styrke din daglige trivsel.

### Formål

At give medarbejderne en øget forståelse for, hvad der skaber arbejdsglæde på arbejdspladsen, samt klæde dem på til at takle de udfordringer der møder dem i dagligdagen, så de kan fokusere på det der er vigtigst.

### Indhold

Med masser af humor og et glimt i øjet får medarbejderne lavpraktiske eksempler og konkrete anvisninger til hvordan de stopper op i hverdagen, bliver på egen banehalvdel, skiller væsentligt fra uvæsentligt, samt hvordan de bevidst bruger deres energi på opløftende samarbejde, frem for drænende modarbejde... Foredraget er en unik krydring mellem psykologi, videnskab og hands-on erfaringer.

### Udbytte

- At kunne skille det private fra det professionelle
- Fælles sprog og forståelse for det positive arbejdsklima
- Øget medansvar for egen trivsel
- Fornyet fokus på opgaven og at løfte i flok
- Saltvandsindsprøjtning af opløftende ord & fornyet energi
- Lær det kritiske kodeord SMS
- Lær de 3 kerneprincipper for arbejdsglæde og trivsel

### Praktisk

Varighed 60-90 minutter

AV: projektor, lyd, flipover

For virksomheder & institutioner, afdelinger og personalegrupper

### Region Sjælland siger

*“Martin formåede at inspirere og motivere hele personalegruppen på Radiologisk Afdeling i Slagelse med sit foredrag. Martins anderledes tilgang til hvordan man kan håndtere såvel privat- som arbejdslivets udfordringer kan klart anbefales. Hans tillidsvækkende facon og glade livssyn er smittende!”*

**Birthe Degn**, ledende overradiograf, Slagelse Sygehus