



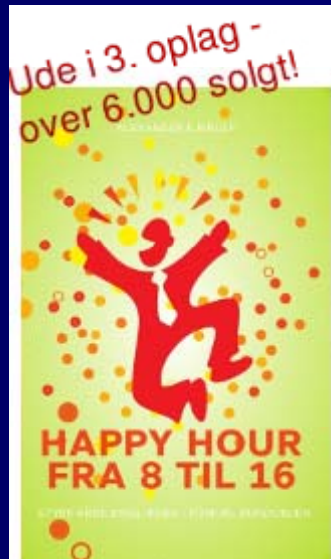
Svo lengi *lífir* sem lærir

Öskudagsráðstefna

Líðanin í vinnunni – ábyrgð allra

Lone Jensen

Alexander Kjerulf



Kim Axelsen

- „Maður þarf að æfa sig í að vera jákvæður“



Morten Holten Christiansen

- „Búa til möntru: „það er gaman í vinnunni“.

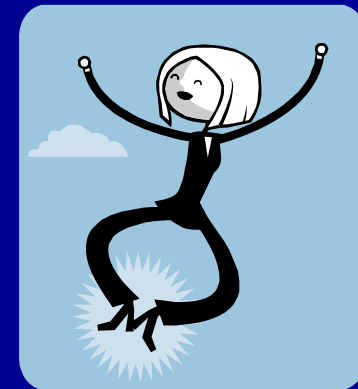


Rannsókn 2009 í DK

- 64% kennara finna fyrir vinnugleði í mjög miklum mæli eða í miklum mæli í starfi sínu sem kennarar
 - Samskipti við nemendur
 - Það að kenna
 - Sjálfstæði og frelsi í vinnunni

Vinnugleði

- 10 minnisþingtar um vinnugleði



1. minnispunktur

- Vinnugleði er fyrst og fremst viðhorf sem þú velur!



2. minnispunktur

- Það sem vekur upp vinnugleði er einstaklingsbundið
- Það sem mér finnst skemmtilegt finnst þér kannski leiðinlegt.



Að hlakka til mánudags

- „Húmor“
- Gleði
- Samstaða
- Öryggi

Vinnugleði

Þær tilfinningar skipta máli, sem ríktu þegar við fórum úr vinnunni á föstudaginn skipta máli.

3. minnispunktur

- Vinnugleði er ekki hægt að fyrirskipa – hún á að vera í boði.



4. minnispunktur

- Allir geta upplifað vinnugleði



5. minnispunktur

- Vinnugleði er smitandi!!



6. minnispunktur

- Litlir,
hversdaglegi
hlutir skipta
máli fyrir
vinnugleðina.



Hvað er mikilvægt??

- Hrós



7. minnispunktur

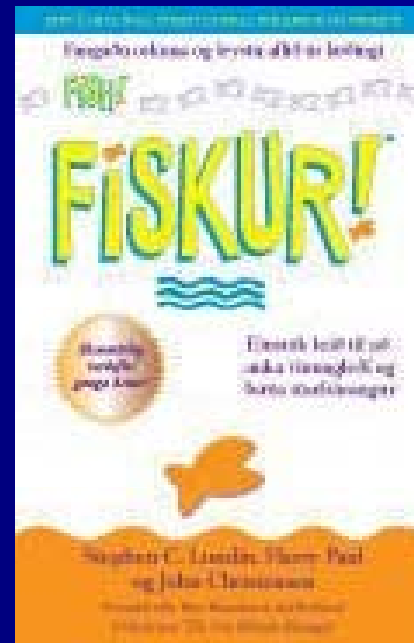
- Byrjaðu núna
- Byrjaðu létt
- Byrjaðu sjálf/ur



FISKUR

- www.vtlausn.is

- Salka



Lífsspeki FISKIS!!!!

- Vertu til staðar
- Leiktu þér
- Gerðu daginn eftirminnilegan
- Veldu þér viðhorf



8. minnispunktur

- Besta leiðin til að öðlast vinnugleði er að „sá“ vinnugleði



9. minnispunktur

- Vinnugleði þín er á þína ábyrgð



10. minnispunktur

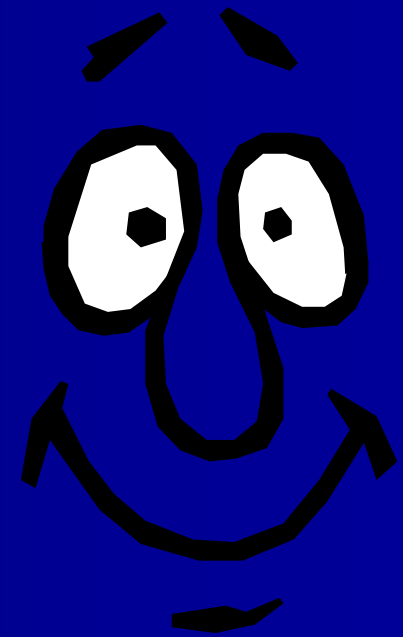
■ ÞÚ skiptir máli



Vinnugleði

1 ————— 5 ————— 10

■ Gangi ykkur
vel



lonej@simnet.is