



administrativt personale ved
uddannelsesinstitutioner

Skab fundamentet til et fantastisk liv Verdens Lykkeligste Mand

Poul Guldborg

APVU Landsmøde – Nyborg d. 09.11.2021



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Jeg er et Kinder-æg



- På ca. 95 kg.....
- **INDSIGT - UDVIKLING - RESULTATER**
- **Rådgiver med speciale i problemløsning:**
 - Kommunikation - Issues management – Krisestyring – Medietræning – Forandringer – Public Affairs - Kundeservice – Klagehåndtering – Stress på arbejdspladsen
- **Foredragsholder/underviser/facilitator/motivator:**
 - Foredrag – kurser – workshops og seminarer om:
 - Kommunikation – Kundeservice – Klagebehandling – Forandringer – Networking – Livs- og arbejdsglæde – motivation - stress og stresshåndtering
- **Executive stresscoach og sparringspartner for ledere**
 - Certificeret Stresscoach – NGH-Hypnoterapeut og NLP Business Practitioner - og lige om lidt certificeret som Master Stresscoach



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

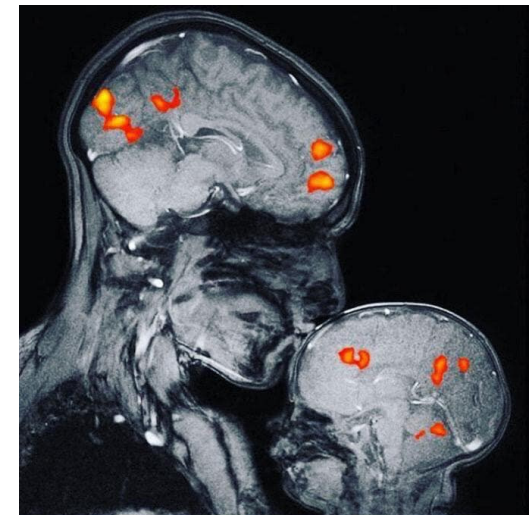
Lav en journal – din livsbog

- Succeser – Læring – Kloge ord – Udfordringer – Gode oplevelser – Tanker – Gode ideer
- Hvorfor en bog – og ikke en telefon eller Ipad?
- Den laver ikke notifikationer, der afleder dig.
- Den løber aldrig tør for strøm
- Den kan tåle at blive tabt og kørt over
- Du husker og føler bedre, når du skriver i hånden
- Tænk på en person du elsker
- Skriv på side 1 – linje 2:
- **Jeg elsker dig!**



Hjernens gavebod:

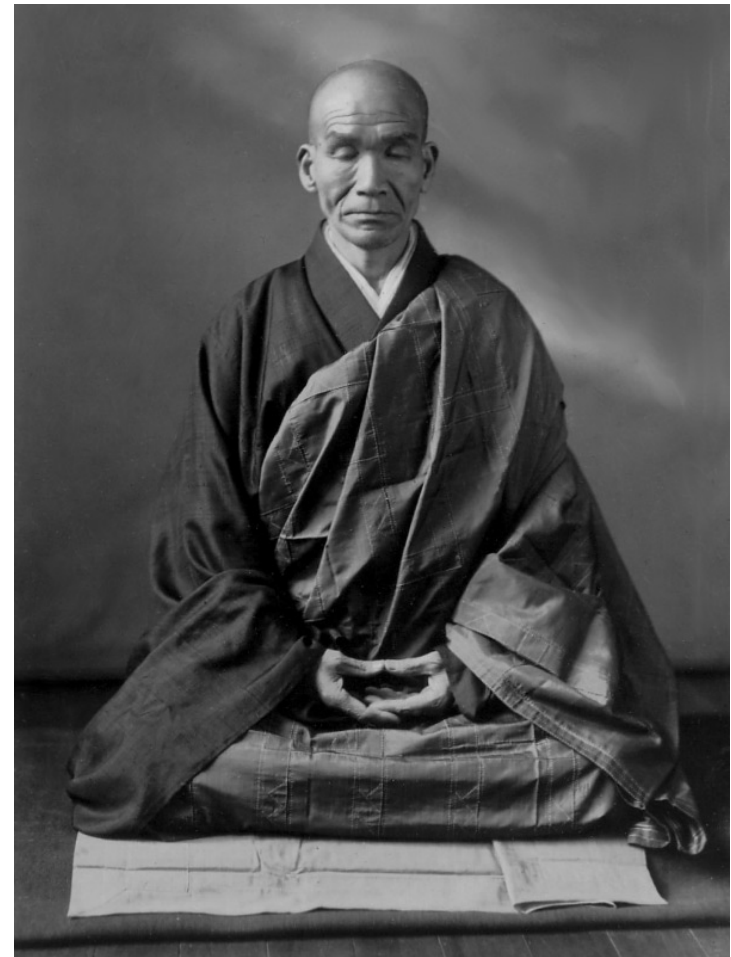
- Dopamin (Belønning): Når du når i mål med noget
- Oxtocin: (Fællesskab): Kramme- og kærlighedshormon
- Serotonin: (Anerkendelse): Sikrer tilfredshed gennem interesse, anerkendelse, taknemmelighed
- Endorfin: (Belønning): Skaber lykkefølelse via motion, sex og latter



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Opskriften på at blive lykkelig...

- Du skal du bare opfylde...
- De tre forudsætninger for at blive lykkelig
- Og lære at mestre:
 - Dine tanker
 - Dine følelser
 - Dit fokus
 - At møde modstand
 - Og at sætte dig mål og nå dem



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

De tre forudsætninger for at blive lykkelig



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Forudsætning nr. 1:

Kend dine værdier

- Værdier er, måden du arbejder og opfører dig på, og som du finder mest rigtig og vigtigst.
- Vi har alle personlige værdier – men ikke alle kender dem
- Værdierne er forskellige fra menneske til menneske
- Værdierne kan godt ændre sig gennem livet
- Et liv uden at kende sine værdier er som at køre bil uden et mål



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Du kan mærke, om du følger dine værdier

- + Integritet – god rollemodel – ro i sindet.
- - Ulykkelig – dårligt med dig selv – laver fejl – og føler du handler uetisk.



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Tænk på det tidspunkt i dit liv, hvor du...

- Følte dig mest lykkelig
- Var virkelig stolt af dig selv
- Følte dig rigtig - og tilfreds med det, du gjorde
- Hvilke behov eller ønsker opfyldte du i situationen?
- Hvad skabte den gode følelse?
- Ærlighed, åbenhed, succes, kreativitet, selvtillid, kærlighed, udholdenhed, hjælpsomhed, styrke, tryghed, frihed

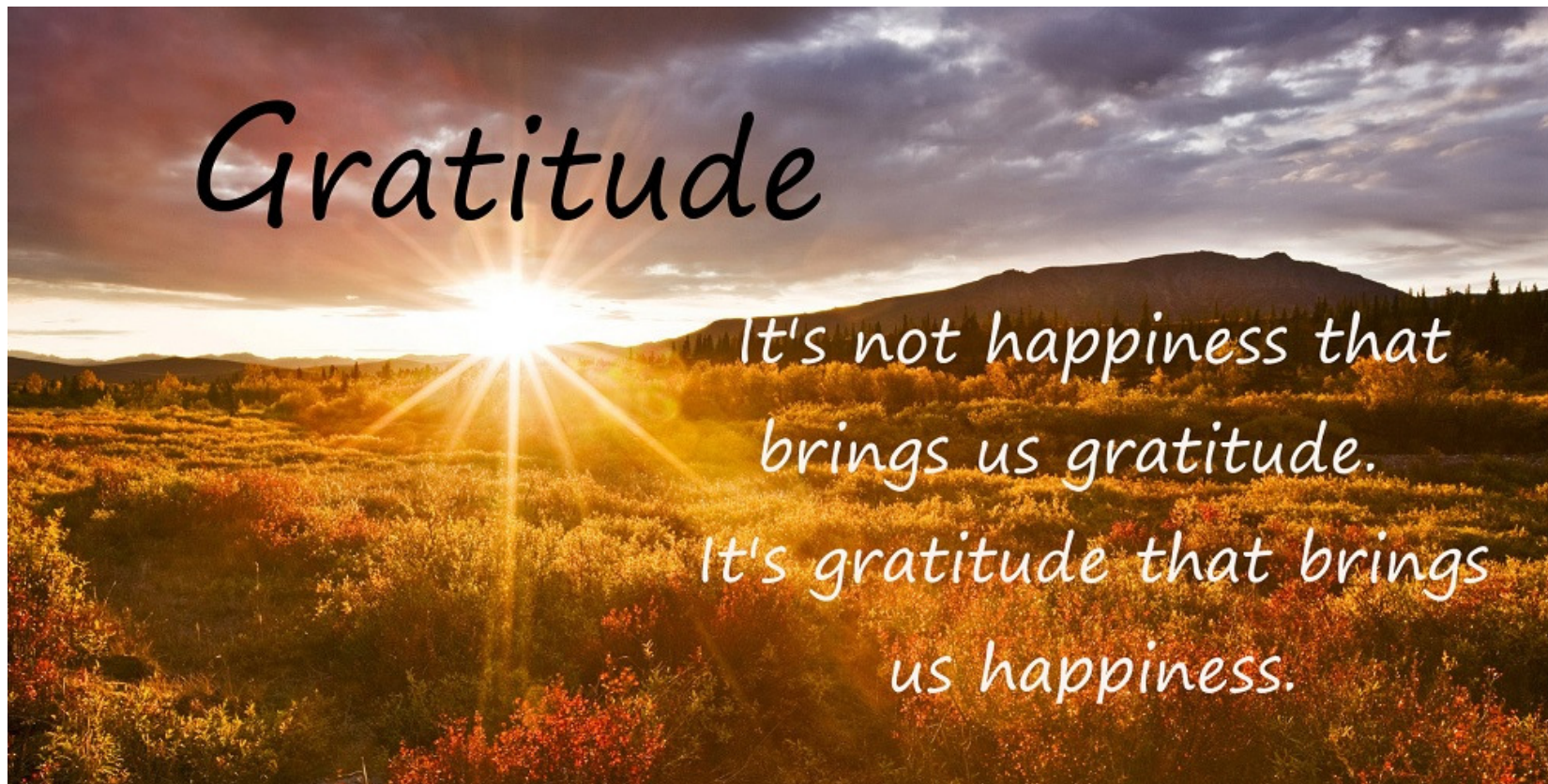


THE ULTIMATE LIST OF 400 PERSONAL VALUES			
ABILITY	CHASTITY	DETERMINATION	FAIRNESS
ABUNDANCE	CHEERFULNESS	DEVOTION	FAITH
ACCEPTANCE	CLARITY	DEVOUTNESS	FAME
ACCOMPLISHMENT	CLASSY	DIGNITY	FASCINATION
ACHIEVEMENT	CLEANLINESS	DILIGENCE	FASHION
ACKNOWLEDGMENT	CLEVERNESS	DIPLOMACY	FEARLESSNESS
ADAPTABILITY	CLOSENESS	DIRECTION	FIDELITY
ADEQUACY	COMFORT	DISCREETNESS	FIRMNESS
ADROITNESS	COMMITMENT	DISCRETION	FITNESS
ADVENTURE	COMPASSION	DISCIPLINE	FLOW
AFFECTION	CONFIDENCE	DISCOVERY	FLUENCY
APPLAUSE	COMPLACENCY	DIVERSITY	FLUIDITY
ALERTNESS	COMPLETION	DREAMING	FOCUS
ALIVENESS	CONCENTRATION	DRIVE	FORTITUDE
AMBITION	CONFIDENCE	DUTY	FRANKNESS
AMUSEMENT	CONFORMITY	DYNAMISM	FREEDOM
ANTICIPATION	CONGRUENCY	EAGERNESS	FRIENDLINESS
APPRECIATION	CONNECTION	ECONOMY	FRUGALITY
APPROACHABILITY	CONSCIOUSNESS	EDUCATION	GALLANTRY
ARTFULNESS	CONTENTMENT	EFFECTIVENESS	GENEROSITY
ARTICULACY	CONTINUITY	EFFICIENCY	GENTILITY
ASSERTIVENESS	CONTRIBUTION	ELATION	GENUINENESS
ASSURANCE	CONTROL	ELEGANCE	GIVING
ATTENTIVENESS	CONVICTION	EMPATHY	GRACE
ATTRACTIVENESS	CONVIVIALITY	ENCOURAGEMENT	GRATEFULNESS
AUDACITY	COOLNESS	ENDURANCE	GRATITUDE
AVAILABILITY	COPIOUSNESS	ENERGY	GREGARIOUSNESS
AWARENESS	COURTESY	ENJOYMENT	GROWTH
AWESOMENESS			
BALANCE			
BEAUTY			
BENEVOLENCE			



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Forudsætning nr. 2: Vær taknemmelig



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Træn din taknemmelighed

- Luftkaptajnens tjekliste.
- Klokken 7.00 om morgenen fører jeg 56-0.
- Gå en taknemmelighedstur i dit hjem.
- Lyt til affirmationer.
- Sig tak til nogen.
- Hvem har sådan et pas?
- Skal vi lave en ny lodtrækning?
- I har verdens næstfedeste job – Hvorfor? Tal med sidemanden
- Find din journal frem nu – og skriv fem ting, du er taknemmelig for.
- Skriv tre ting – hver dag – i mindst 21 dage..
- Hent inspiration i "Poul Guldborg - Verdens Lykkeligste Mands Taknemmeligheds-julekalender på Facebook.



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Forudsætning nr. 3:

Elsk dig selv

- Hvor mange herinde elsker sig selv?
- Man må ikke være selvglad
- Hvor mange vil gerne elskes af nogen?
- Hvor mange føler sig elsket af nogen?
- Hvis du ikke elsker dig selv, hvordan kan du så forvente, at andre skal gøre det?
- Er du god nok?
- Jeg elsker og accepterer mig selv, præcis som jeg er.



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

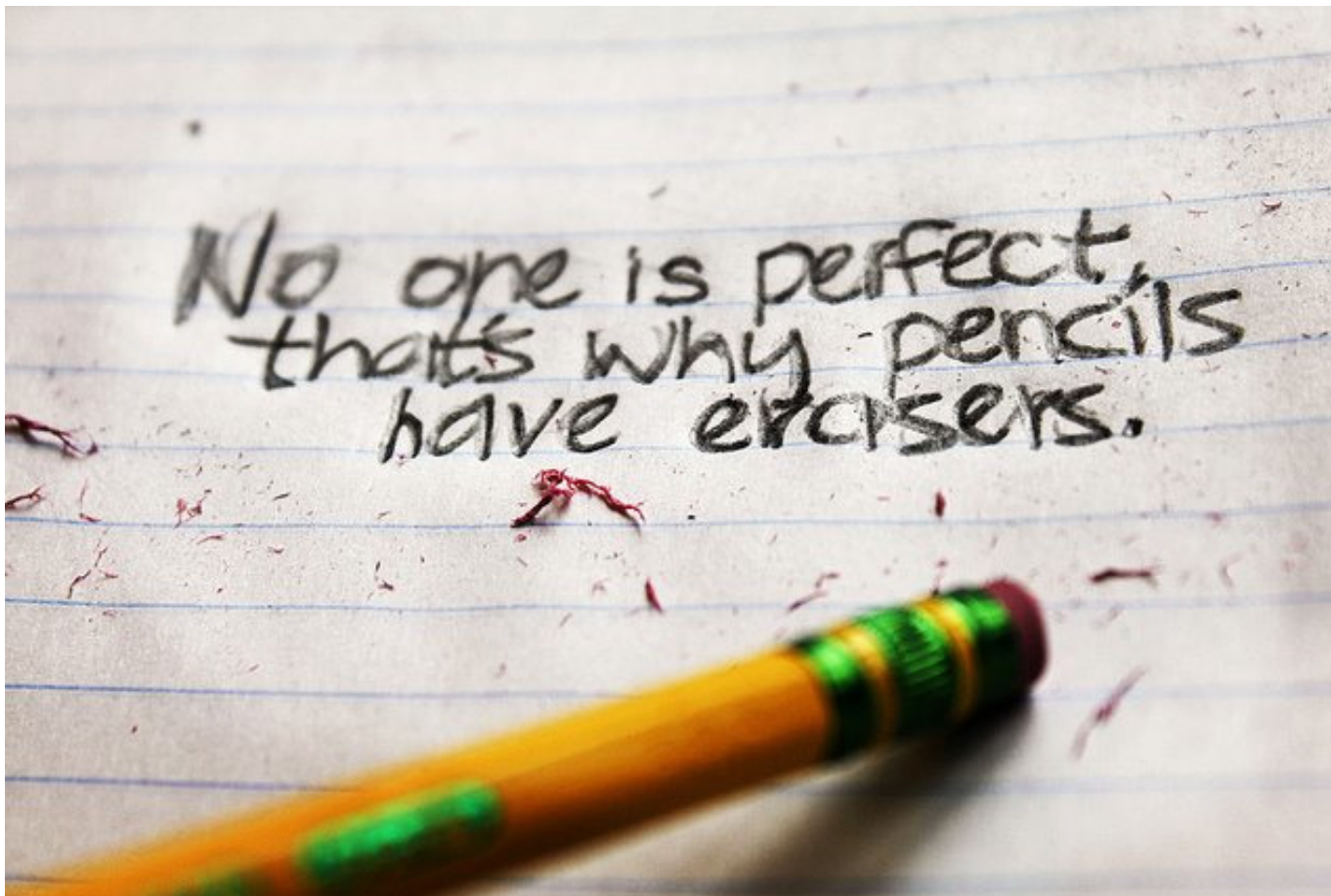
Vi er alle perfekte, når vi bliver født...

- Så kommer der nogen og bilder os noget andet ind.....
- Vi bliver først perfekte igen, når vi opdager, forstår og accepterer at det perfekte ikke findes..
- Hvem af jer taler indimellem negativt om og til jer selv?
- Ville du tale til andre, som du taler til dig selv?
- Kvæl din indre kritiker!!!!



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Det perfekte findes ikke



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Boost kærligheden til dig selv

- Slå op på din journal – side 1.
- Skriv dit navn øverst på siden.
- Pas på dig selv
- Prioritéer dig selv
- Forkæl dig selv
- Tal pænt til dig selv
- Visualiser dig selv, som du ønsker at være
- Klæd dig, som du ønsker at føle dig
- Rejs jer op



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Boost kærligheden til dig selv

- Rank ryggen – og løft armene – og sig: JEG ER FANTASTISK!
- Se fejl på en ny måde – som læring og en vej til forbedring
- Lær nye ting
- Smil
- Kommer du ud af din komfortzone – så nyd det. Der er dér, du vokser
- Tøm din rygsæk
- Se dig selv som lige med alle andre



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Du er god nok som menneske, hvis:

- 1. Du er ærlig
- 2. Behandler alt levende med respekt
- 3. Er venlig
- 4. Hjælper andre
- DU KAN STARTE LIGE NU!
- Rejs dig op...
- Sig i kor: JEG ER GOD NOK!!
- Sig til din sidemand
- JEG ER GOD NOK og DU ER GOD NOK!
- Roseøvelse...



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Pouls hjælpedogme

- Gør hver dag noget godt for mindst én person.
- Du må ikke forvente at få noget til gengæld.
- Du må ikke prale med det.



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Hvad er du?

- Optimist
- Pessimist
- Realist



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Hvad tror du?

- En pessimist ser besværligheden i enhver mulighed.
- En optimist ser muligheden i enhver besværlighed.
- Hvis du tror det lykkes, vil du se muligheder.
- Hvis du tror det mislykkes, vil du se forhindringer.
- Jeg har fem gode grunde til det fejler...
- Optimisten ser den smukke solopgang...
- Jeg tror på AGF – hver gang!!!.



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Husk pyt knappen



- Betyder det her noget om et år?
- Om en måned?
- Om en uge?
- Om en time?



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Vær optimistisk

- Optimister:
- Har det sjovere
- Har flere succeser
- Er mindre syge
- Lever længere
- Overlever dødelige sygdomme



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Pluk de lavthængende frugter



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

1. Bekymringer



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

2. Misundelse



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

3. Ærgrelse



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

4. Du har altid et valg



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Dine tre valg:

- Agér
- Acceptér
- Fjern dig



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

5. Brug energi-princippet



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Giver det energi – eller tapper det for energi?

- Du er et produkt af de fem mennesker, du tilbringer mest tid sammen med.
- Giver det energi – eller tapper det for energi?
- Husk ...Du har altid et valg
- Jeg gør ting, jeg elsker – og jeg elsker det, jeg gør.
- Aftensmad på to forskellige måder.



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

6. Fokusloven

Det, du fokuserer på, vokser



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Det, du fokuserer på, vokser...

- Fejl, mangler, uretfærdighed, bøvl
- Håret i suppen
- Gør noget ved det negative
- Flyt fokus
- Hvad irriterer dig ved din partner/chef?
- Noter alt det gode ved din partner/chef
- Fokuser på det gode hver dag i mindst 21 dage
- Sig det til din partner/chef!



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Lektier:

- Find dine værdier og vær tro mod dem
- Træn din taknemmelighed
- Elsk dig selv
- Træn din optimisme



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Find på tre ting, du vil gøre fra i morgen....



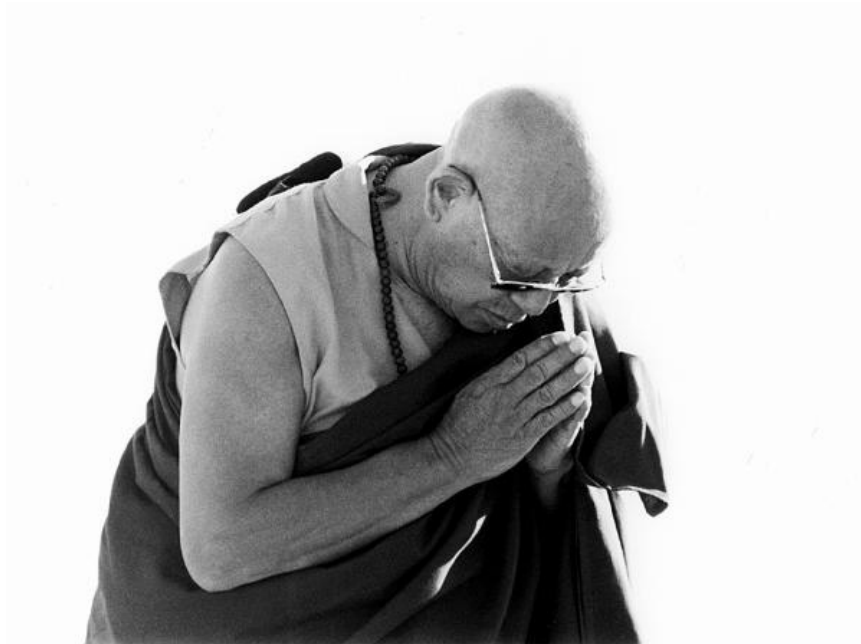
Du er Skaberen.... (af dit eget liv)

- Du har ansvaret for din egen lykke. Pålæg ikke andre ansvaret.
- Du er IKKE et produkt af omstændighederne!
- Du er et produkt af de beslutninger, du træffer.
- Du er kun en enkelt beslutning fra et fuldstændigt anderledes liv.
- Det, DU tænker – Det, DU føler - og Det DU fokuserer på bestemmer, hvordan DU har det.
- OG DE TRE TING ER DU SELV HERRE OVER!!!



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice

Tusind tak for jeres opmærksomhed.....



- **Ris – Ros - Kontakt:**
- Poul Guldborg
- Tlf. 20 25 47 20
- kontakt@guldborg.nu
- LinkedIn
- Facebook-side: Poul Guldborg – Verdens Lykkeligste Mand
- I er meget velkomne til at følge min Facebook-side og connecte og blive venner på Facebook og LinkedIn



Guldborg Unlimited
Bedre kommunikation & kundeservice