

Optimisten

- DEN VIRKELIGE VINDER

www.qu-ex.com

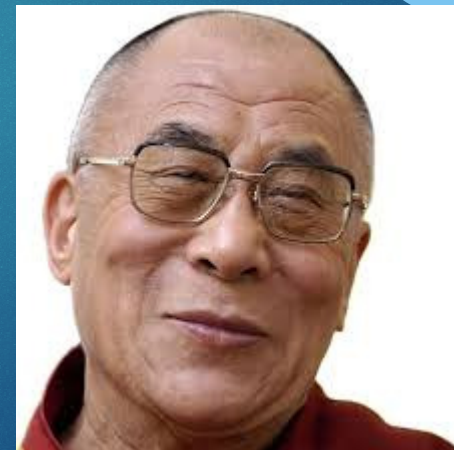


Henrik Mathias
- Erklæret optir

“ Choose to be optimistic. It feels better!

”

- DALAI LAMA



Vores tanker er ikke bare vigtige...

- ▶ Har du nogensinde set en gyserfilm og fået svedige håndflader?
- ▶ Har du prøvet at være nervøs før et jobinterview?
- ▶ Har du nogensinde prøvet at skulle holde en tale for en forsamling og dine hænder begynder at ryste?



97.000 kvinder

- ▶ I den til dato mest omfattende undersøgelse af forholdet mellem optimisme og HKS deltog 97.000 raske kvinder
- ▶ Optimismen blev målt gennem den validerede: Life Orientation Test
- ▶ Resultaterne blev som følger:
 - 25 % af deltagerne blev registreret som optimister - 25 % som pessimister
 - Optimisterne havde 30 % færre dødsfald end pessimisterne



Sheldon Cohen og forkølelsen

- ▶ Sheldon Cohen interviewede en række frivillige for at vurdere deres grad af positiv emotion og negativ emotion
- ▶ Under interviewene fik alle sprøjtet rinovirus (forkølelse) op i næsen og efterfølgende holdt i karantæne og observeret i seks dage med følgende resultater:
 - ▶ Deltagerne med et højt niveau af positiv emotion udviklede færre forkølelser end folk med et middel niveau af positiv emotion
 - ▶ Deltagerne med et lavt niveau af positiv emotion udviklede flere forkølelser end folk med et middel niveau af positiv emotion



Hvad vil du være kendt som?

Optimisten

- ▶ Problemer er forbipasserende
- ▶ Jeg kan gøre noget ved problemet – og handler
- ▶ Problemet er et isoleret tilfælde omhandlende en ting i mit liv
- ▶ De tager ikke arbejdsmæssige problemer med hjem

Pessimisten

- ▶ Problemet varer evigt
- ▶ Jeg kan intet gøre for at afhjælpe problemet – tygger drøv
- ▶ Problemet vil have negativ effekt på hele mit liv
- ▶ De tager ægteskabelige problemer med på arbejde

“ Du er din egen lykkes smed

”

- GAMMELT ORDSPROG



www.qu-ex.com

Om vi kan lide det eller ej, så kommer forandringerne...

Pavens indsættelse 2005



Pavens indsættelse 2013



Uheldige profetier

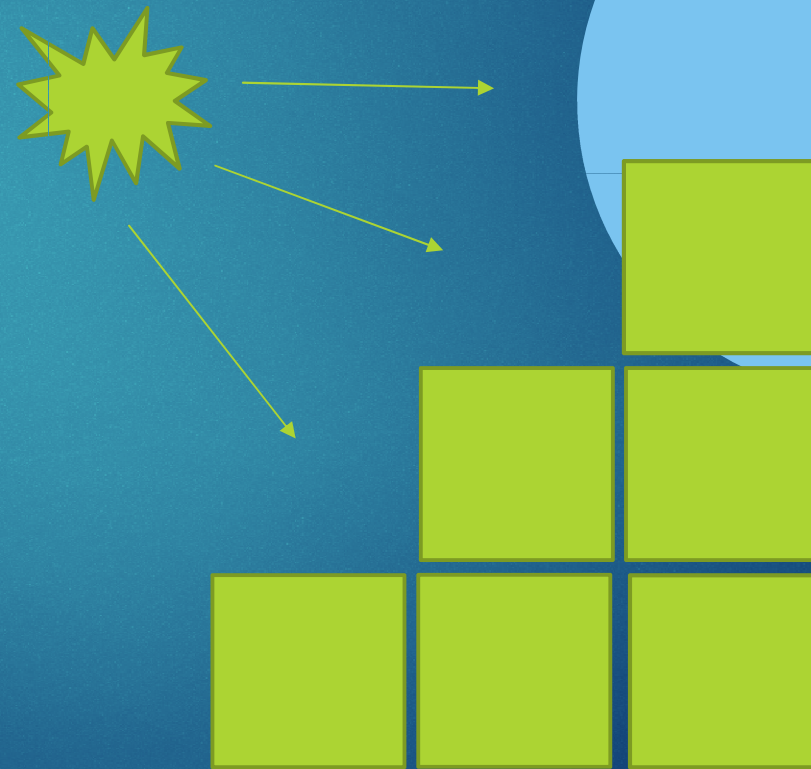
- ▶ Alt hvad der kan opfindes, er allerede opfundet – Charles H. Duell, USA's patentkontor, 1899
- ▶ 640 kb's hukommelse bør være nok for enhver – Bill Gates, Microsoft, 1981
- ▶ Jeg tror, at der vil være et verdensmarked på ca. 5 computere – Thomas Watson, IBM, 1943
- ▶ Telefonen er en forbavsende opfindelse, men hvem vil nogensinde bruge den? – Rutherford B. Hayes, amerikansk præsident, 1875
- ▶ Vi kan ikke lide jeres lyd og i øvrigt er guitarmusik på vej ud – Decca Records, da de for anden gang afviste The Beatles, 1962

Hvordan reagerer vi på forandringer?

Assimilere



Akkommodere



“ A pessimist sees a difficulty in every opportunity. An Optimist sees an opportunity in every difficulty

”

- WINSTON CHURCHILL



Learned Optimism by Seligman - The ABCDE Model

Original

- ▶ **A** - Adversity
- ▶ **B** - Belief
- ▶ **C** - Consequences
- ▶ **D** - Disputation
- ▶ **E** - Energization

Dansk

- ▶ Modgang
- ▶ Overbevisning
- ▶ Konsekvens
- ▶ Splid (Internt)
- ▶ Energi

"Succes avler succes" — Edward Thorndike

Det hele starter med en tanke...



“ Diamanter er blot kulstykker, der tog deres job alvorligt

”

- B.C. FORBES



Ny bog på www.saxo.com

"Fantastisk bog med værktøjer, der virker"

- *Schani Stig Thomsen, Regionsdirektør, HTH*

"Henrik er unik til at fjerne folks forstyrrelser og finde selvtilliden frem i dem. Og det på en sjov måde"

- *Dennis Jacobsen, Julie Sandlau Jewelry*

"Excellent bog, der giver stof til eftertanke og som er en fremragende guide og inspiration til udviklingen af ledere og medarbejdere i en virksomhed"

- *Gitte Astrup Melgaard, HR Manager, BAUHAUS*

www.qu-ex.com

