Takk for sist 😁 !



Humor & Lønnsomhet

Jon Morten Melhus

– Begeistring i utviklings- og endringsprosesser

post@begeistring.no, Tlf 920 555 88

Mer begeistring her:

– Eller på www.begeistring.no

@begeistring

melhusbegeistring

@melhus


Jon Morten Melhus
Begeistring.no

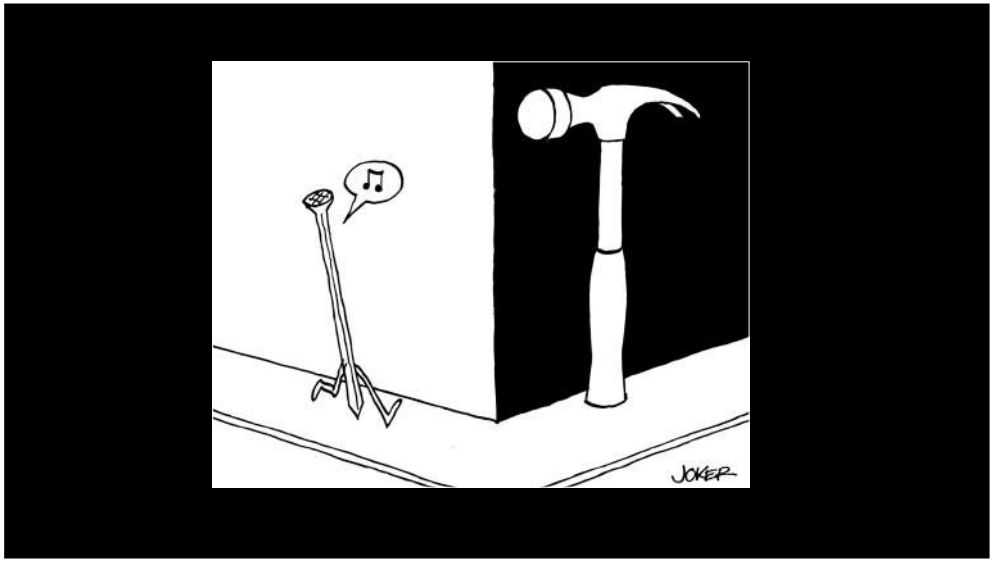
1


HUMOR & LØNNSOMHET
Jon Morten Melhus
www.Begeistring.no

2


Har du problemer i livet ditt?
Nei
Ikke noe å gruble over
Ja
Ja
Kan du gjøre noe med det?
Nei

3


JOKER

4



5

Derfor trenger vi humor og begeistring!



6

Senior Norge

Humor & Begeistring: Latterlig Lurt!

Senior Norge, Hedersdagen, 10-11-2026

SMILE!
even if you don't want to

Jon Morten Melhus
Humor & Lønnsomhet – www.Begeistring.no

@begeistring melhusbegeistring

7

Hvordan beholde humor og begeistring i travle og krevende tider?



8



9



10

Hva skaper begeistring?

AMIGO

Begeistring.no

11

AMIGO skaper begeistring

A

AMIGO

Anerkjennelse

Ros, bekreftelse,
se og bekrefte hverandre



12

AMIGO skaper begeistring

A

AMIGO

Anerkjennelse

Se, rose, bekrefte og verdsette

Uten anerkjennelse, blir livet uutholdelig

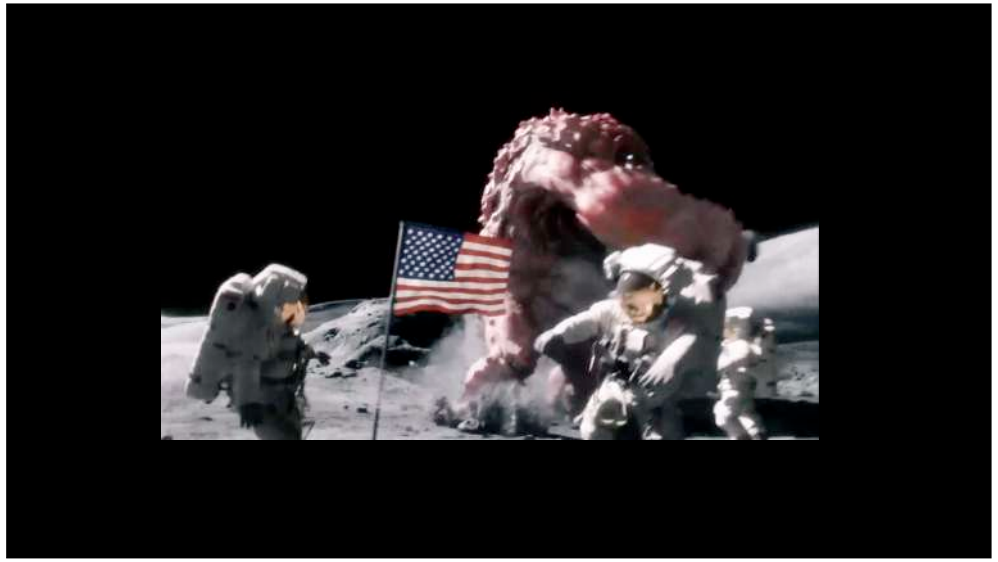


Vi undervurderer konsekvent andres ønske om tilbakemelding

- Er det mye stolthet og feiring hos oss?
- Hvor ofte gir vi tydelig positiv tilbakemelding og ros?
- Hva gjør vi når noen gjør noe bra?
- Roser vi egenskaper og ikke bare handlinger?
- Gir vi tilbakemeldinger den andre kan gjøre noe med?

Hva kan jeg gjøre for at mine pårørende skal bli mer sett og verdsatt?

13



14

AMIGO

15

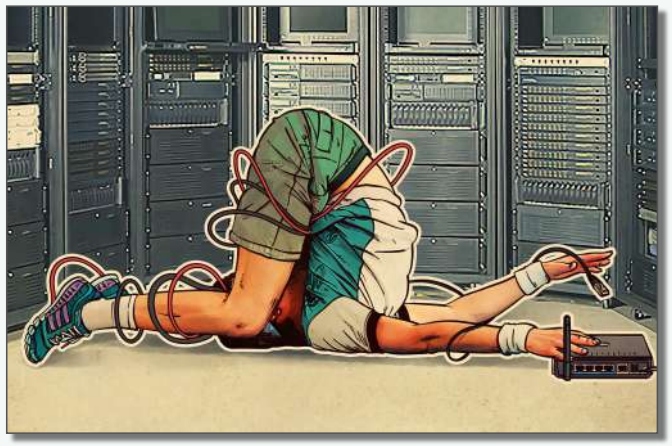
AMIGO skaper begeistring

M

AMIGO

Mestring

Utvikling av kompetanse og talent; løse utfordringer, autonomi



16

AMIGO skaper begeistring

M

AMIGO

Mestring

Utvikling av kompetanse og talent; løse utfordringer, autonomi

Mestringsgleden har vi i oss fra vi er små

Starter vi treffene med å dele en gladhistorie eller to?

- Feirer vi gode forsøk og god innsats, og ikke bare gode resultater?
- Oppmuntrer vi hverandre til læring og nyskaping?
- Spør vi hverandre om hjelp, innspill og ideer?
- Ingen blir bedre av kjeft
- Det finnes ingen dumme spørsmål
- Lov å gjøre feil

Hvordan kan vi hjelpe hverandre til å mestre enda bedre?

17

Mestring i ny jobb



18

AMIGO

19

AMIGO skaper begeistring

I

AMIGO

Inspirerende og tydelige mål

Tydelige mål som motiverer og engasjerer; kvalitative, kvantitative, sosiale, verdier, planer og strategier

Hvorfor står jeg opp om morgenen?



20

AMIGO skaper begeistring

I

AMIGO

Inspirerende og tydelige mål

Tydelige mål som motiverer og engasjerer; kvalitative, kvantitative, sosiale, verdier, planer og strategier



- Mål for personlig utvikling – økt kunnskap og nye ferdigheter
- Mål for sosiale aktiviteter og arenaer
- Snur vi problemer til inspirerende mål?

Hvilke mål motiverer oss og våre pårørende?

21



22

AMIGO skaper begeistring

G

AMIGO

Glede og Humor

Møte utfordringer og seire med latter, galgenhumor og raushet





Hva gjør deg glad?

Opplever venner, familie og pårørende humor og glede i møte med oss?

- Humor i endrings- og utviklingsarbeidet?
- Gleder vi hverandre?
- Lekenhet og latter i hverdagen – også i alvorlige situasjoner?
- Forveksles profesjonalitet med alvor?
- Når vi møter venner: Maks snakke om ett barnebarn og en sykdom hver…
- Takles motgang med aggresjon eller galgenhumor?

Hvordan kan vi skape enda mer energi og positivitet i hverdagen?

23

Nicolai Tangen, daglig leder Oljefondet
(Norges Bank Investment Management)

Nordic Business Forum



24

Trenerprofilen fra Romerike: – Humor er vårt våpen



DYRKER HUMOREN: Det er ikke langt mellom latterkulene når trener Leif Olav Ames og elev Karsten Warholm er sammen. Og det er de mye. Da er det viktig med god kjemi. Begge foto: Jon Wiik

25

ER DU STRESSET?

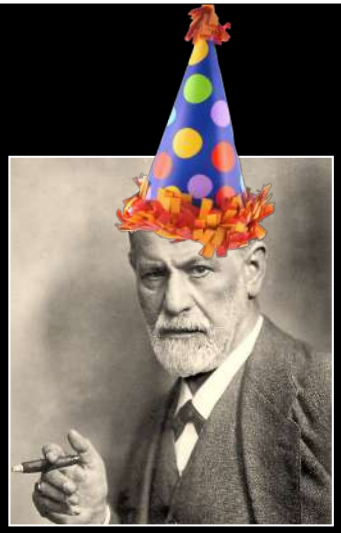
☐ JA

NEI

26

«Sansen for humor er en ferdighet som hjelper oss å mestre stress, frustrasjoner, ubehag og andre daglige problemer.»

– Sigmund Freud



27

AMIGO skaper begeistring

O

Oss: Vi-følelse og involvering

Lagånd, åpenhet, trygghet,
å være del av noe felles og meningsfullt



28

AMIGO skaper begeistring

O

Oss: Vi-følelse og involvering

Lagånd, åpenhet, trygghet,
å være del av noe felles og meningsfullt

Felleskap skaper energi

Er vi snille, åpne, rause og samarbeider godt?

- → Inkluderer vi alle?
- → Tar vi initiativ til å dele og hjelpe hverandre?
- → Snille & rause – empati og omsorg?
- → Trygg eller utrygg – tillitsfull eller beregnende?

💬 **Hva skal kjennetegne oss på vårt beste?**

29

AMIGO

DE 5 GRUNNLEGGENDE ELEMENTENE SOM SKAPER BEGEISTRING PÅ JOBBEN:

A nerkjennelse: Ros, bekreftelse, se og bekrefte hverandre

M estring: Utvikling av kompetanse og talent, utfordringer og autonomi

I nspirerende og tydelige mål: Som motiverer og engasjerer

G lede og humor: Møte utfordringer og seire med latter, galgenhumor og raushet

O ss: Vi-følelse og involvering – opplevelsen av lagånd, å være del av noe felles og meningsfullt

Finner vi anledninger for begeistring i hverdagen?



30

Sunn og usunn humor



31

Usunn humor



32

Senior Norge

Humor & begeistring er latterlig lurt!



33



34

Senior Norge

Takk for meg!

For et godt liv,
ha en god madrass om natten
og gøy på jobben om dagen!

...eller en god madrass på
jobben og gøy om natten.

Jon Morten Melhus
www.begeistring.no
920 555 88

@begeistring melhusbegeistring @melhus



35