

Optimisme i en forandringstid

Jon Kjær Nielsen

jon.dk





**Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter**

**Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.**

**Foredragsholder og
konsulent fra 2006.**

**Motorcyklist, læsehest,
hobbykok.**





Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting!
- Start en vane

Materialer efter foredraget: Jon.dk/odenseindustri

- Præsentationen
- Værktøjer
- eBog på 28 sider
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Hvad giver et liv
i trivsel?

Hvad skaber
succes?

Brølere & Heltegerninger

Kilderne til arbejdsglæde

Oppgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet





Arbejdsglædedræbere

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Marque déposée

Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen
- Problemer hjemme

Når vi går for langt...

Når vi går for langt...



Når vi går for langt...



Positiv psykologi



Menneskelig trivsel





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



Optimisme



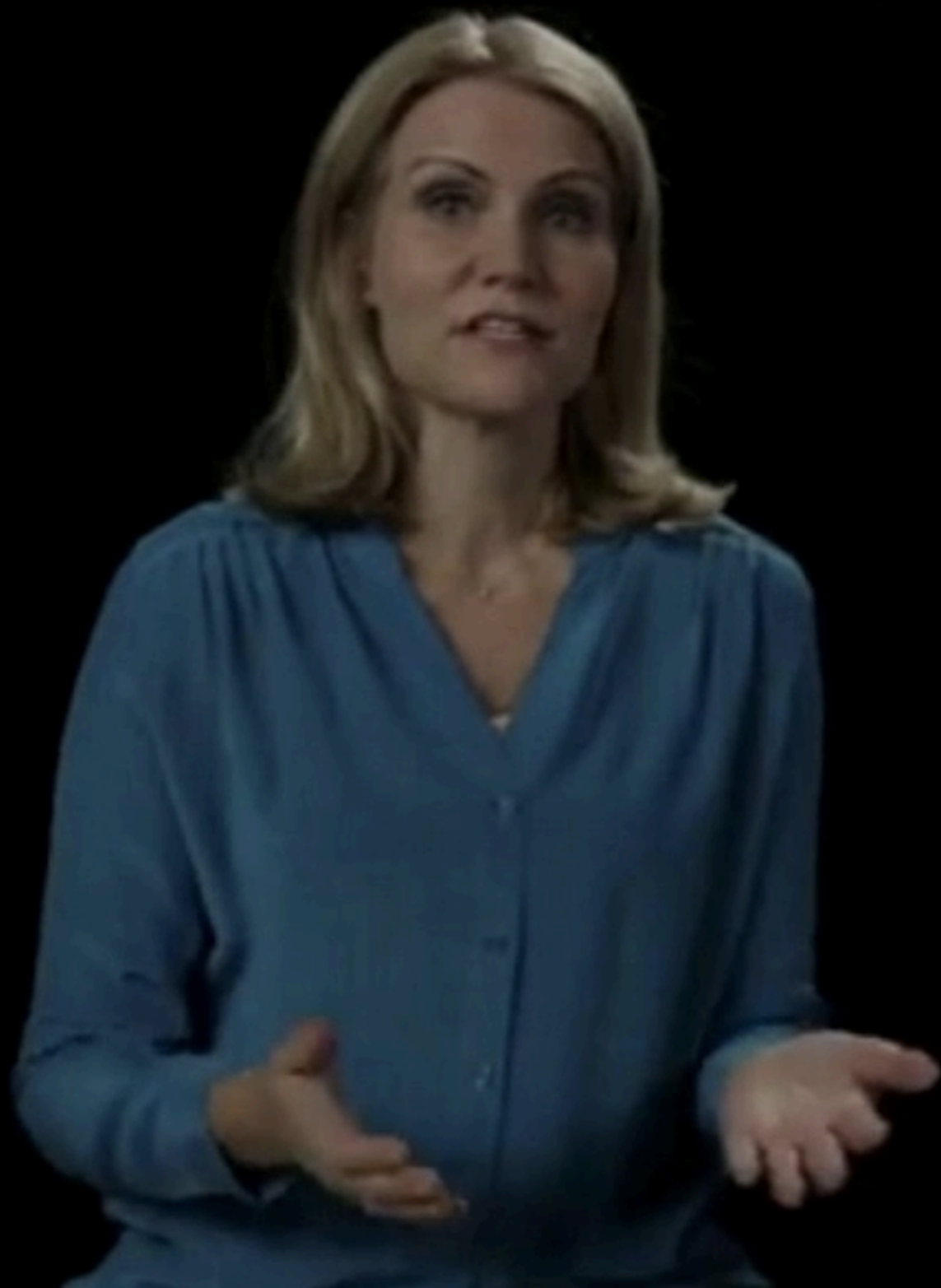
Hvordan man forklarer

Internt - Eksternt

Konstant - Midlertidig

Globalt - Specifikt

Optimisme?





Hvordan forklarer I...

Hvordan taler I om jeres udfordringer?

Optimisme



Fordelene

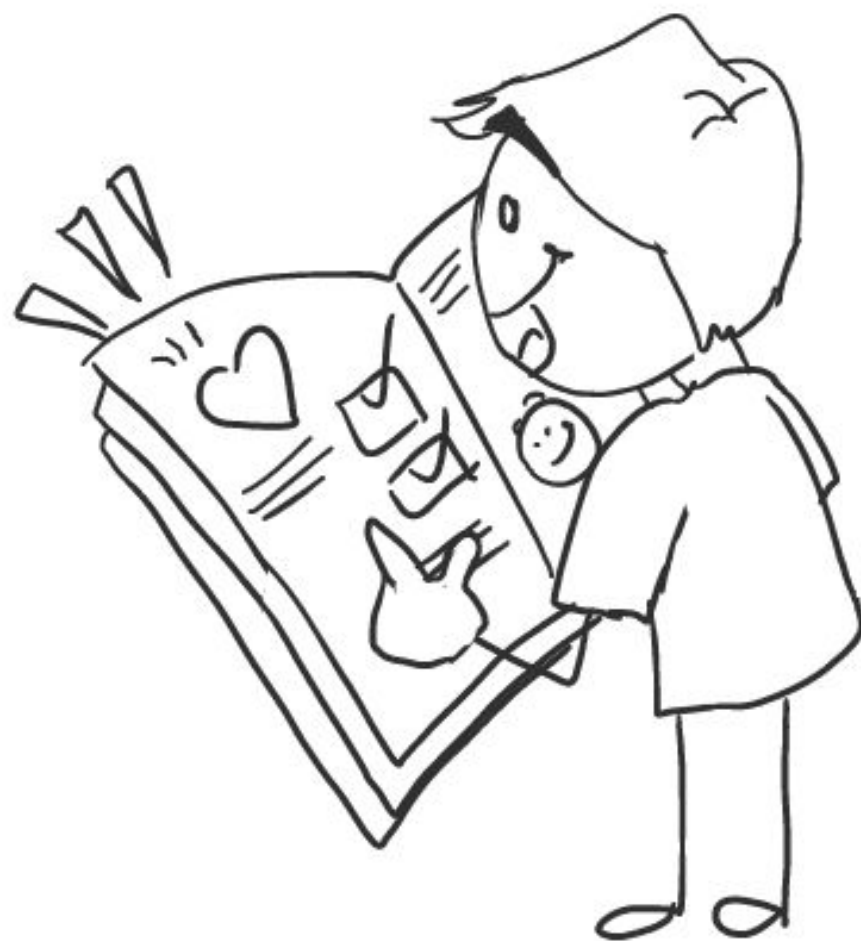
Øget salg

Sundere liv

Længere liv

Bedre helbred

Hvad gik godt?



3 words a day keep the doctor away



Træn dig til optimisme: Hvad har været dagens bedste oplevelser?

Tænk dig om - Husk de 3 bedste oplevelser fra dagen der er gået.

Beskriv hver oplevelse med ét ord, der minder dig om oplevelsen og skriv de 3 ord i skemaet herunder:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1: CUPCAKE	1: MORTEN	1: KAFFE!	1: LØSNING	1: HJÆLP
2: KRAM	2: SMIL	2: MØDET	2: POST MANDEN	2: SOKKER
3: LENOVO	3: PRINTER	3: STRUKTUR	3: MIG	3: SEJRSDANS



lørdag den 5. oktober 13

Taknemmelighedsdagbog



A red circle with a grey drop shadow, containing the text "#2" in a bold, black, sans-serif font.

#2

Mening

Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

#3

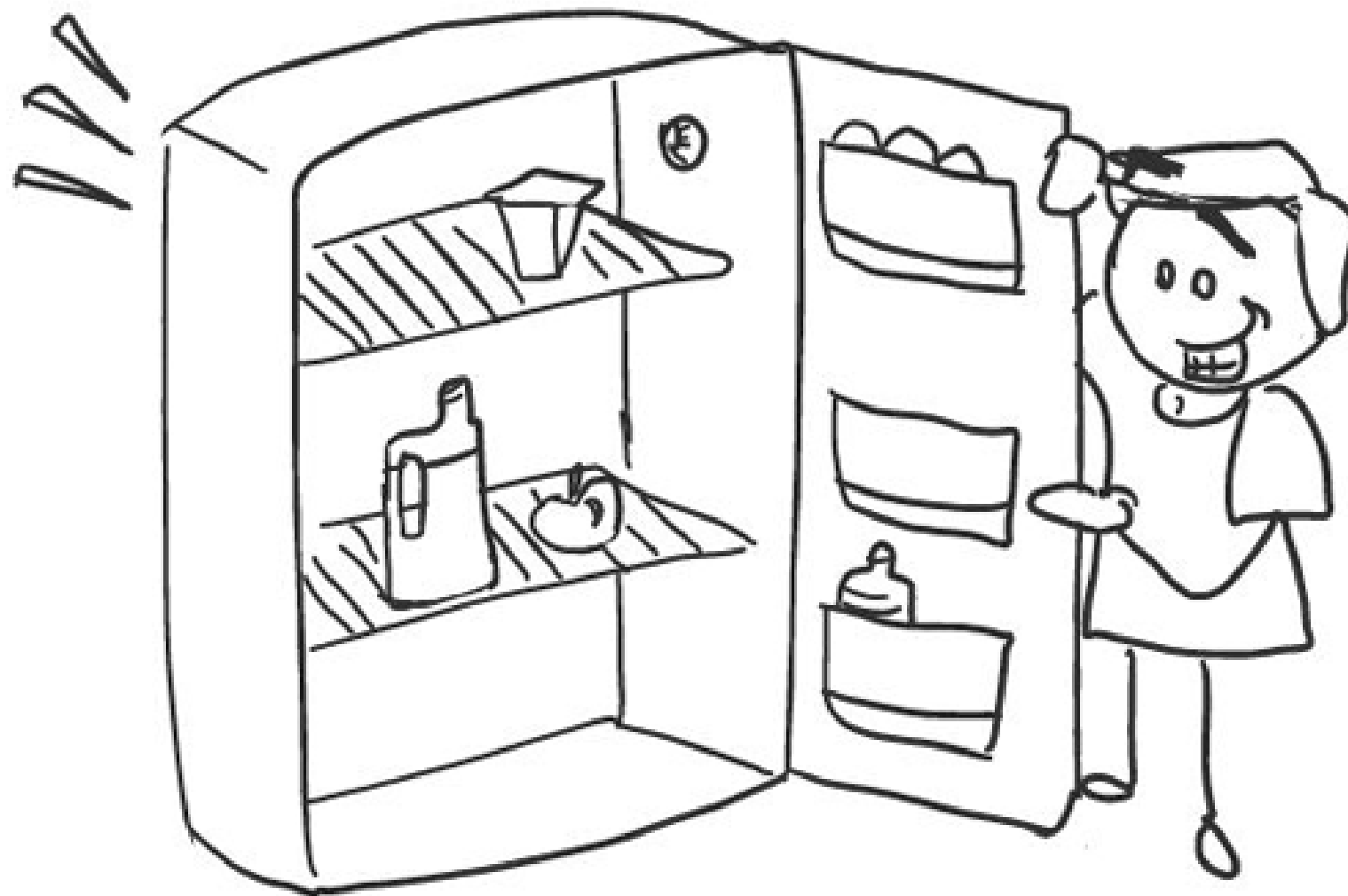
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Uventet venlighed

Byt job



A red circle with a grey border containing the text "#4" in a bold, black, sans-serif font.

#4

Engagement

Flow



Præstation

Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Thomas



SoftScan



Positive følelser

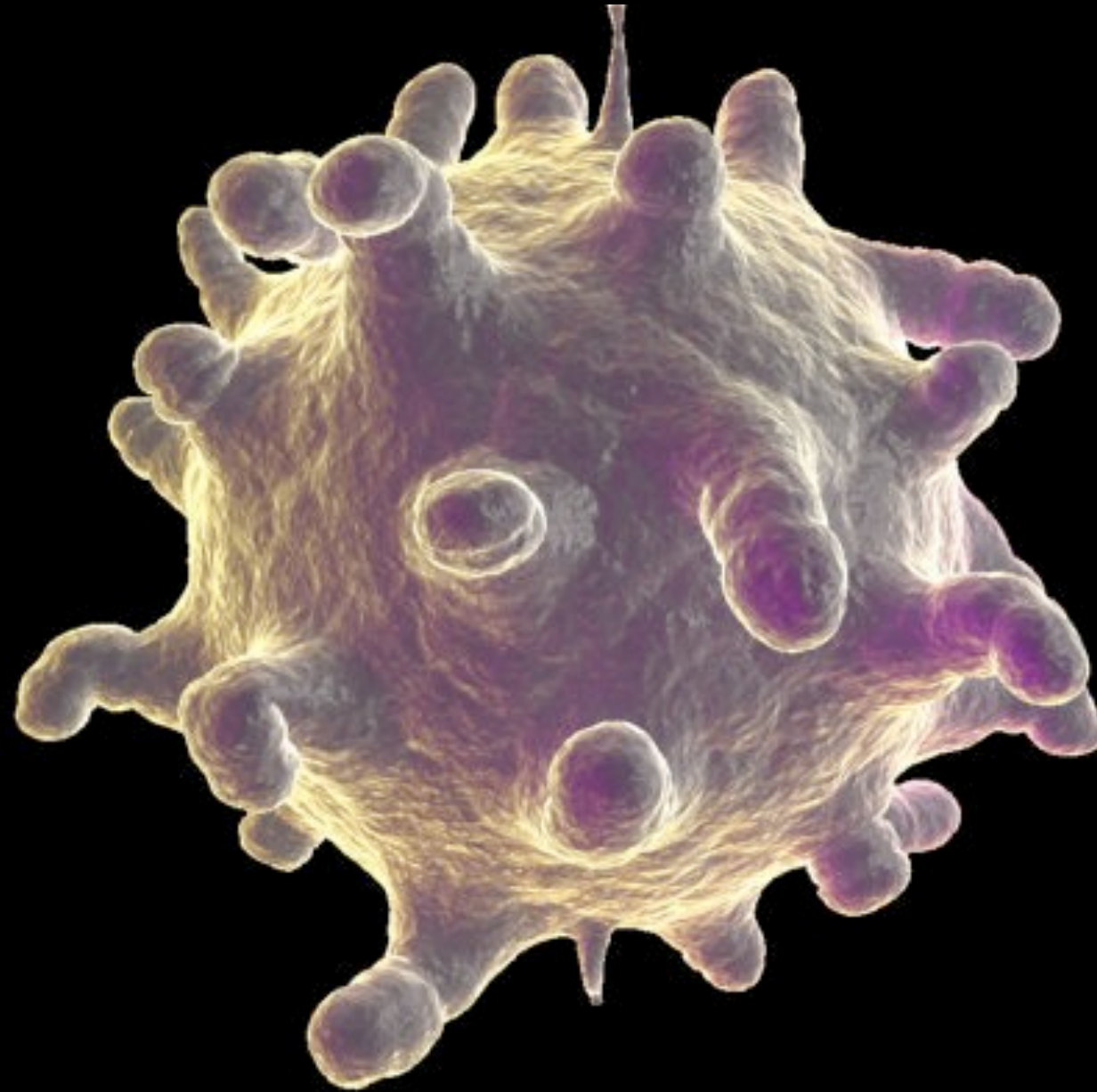
Engagement

Relationer

Mening

Præstation

Alvorlige konsekvenser



Hvad vil det give...

- Forestil dig, at der om 1 år er skabt rigtigt meget arbejsglæde der hvor du arbejder, hvad vil det så give?
- Hvad vil det betyde for resultaterne?
- Hvad vil det betyde for vores relationer?
- Hvad vil det gøre ved mig?





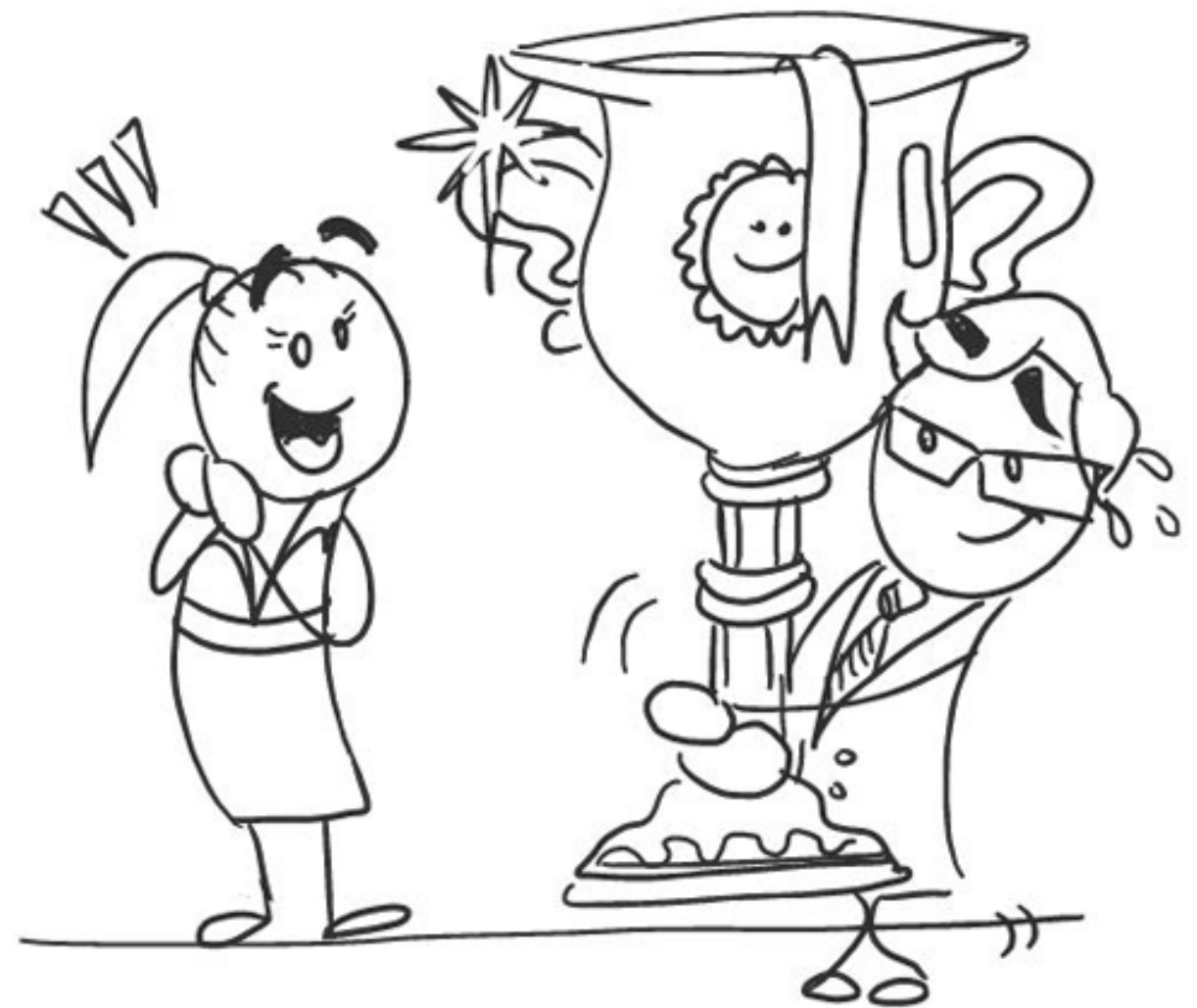
lørdag den 5. oktober 13



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - træn elefanten!

Fejre succeser



Materialer efter foredraget: Jon.dk/odenseindustri

- Præsentationen
- Liste med værktøjer
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





TAK !

