

Arbejdsglæde - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

j🤔n.dk

Tag handling

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





Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok.



accenture



BILKA



BESTSELLER*

Danske Bank

Deloitte.



HMN GASSALG



KMD

KPMG

krak



KØBENHAVNS KOMMUNE

københavns E



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

midt regionmidtjylland



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia

novozymes Rethink Tomorrow



NIRXAS

Nordea novo nordisk

RAMBOLL

RISØ

ROSKILDE KOMMUNE

SKAT

spar Nord

TDC

Silkeborg Kommune

TERMA

Tryg

vejle KOMMUNE

youSee mere ud af skærmen

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT



Materialer efter foredraget: jon.dk/def

- Præsentationen
- Artikler og video
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Spørgsmål:

Når bare jeg har

så bliver jeg glad



Derfor
arbejdsglæde

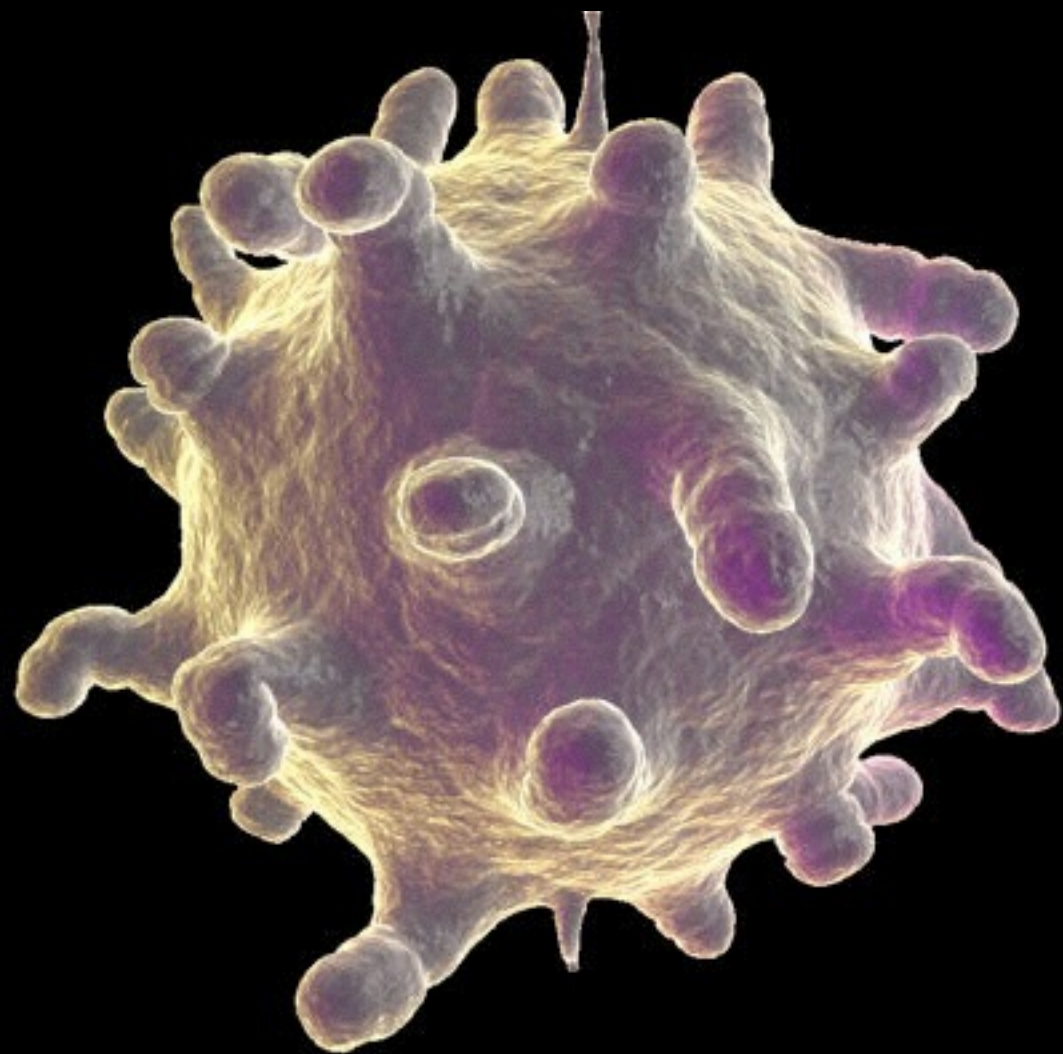
Alvorlige konsekvenser

Et lykkeligt liv

&

Et godt helbred





Kilderne til
arbejdsglæde

Oppgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet





Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Coca-Cola

Marque déposée

Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

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



Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”

Når vi går for langt...



Positiv psykologi



Menneskelig trivsel



Positiv psykologi

En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på.”

- Martin Seligman





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



Optimisme



Fordelene

Øget salg

Sundere liv

Længere liv

Mere innovation

Hvad gik godt?





You made
my day!

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

#2

Engagement

Flow

#3

Mening





Hvad er vi stolte af...

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

#4

Relationer



Inviter på DATE



Stuegang



Tak dine helte



#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Mening
Relationer
Præstation

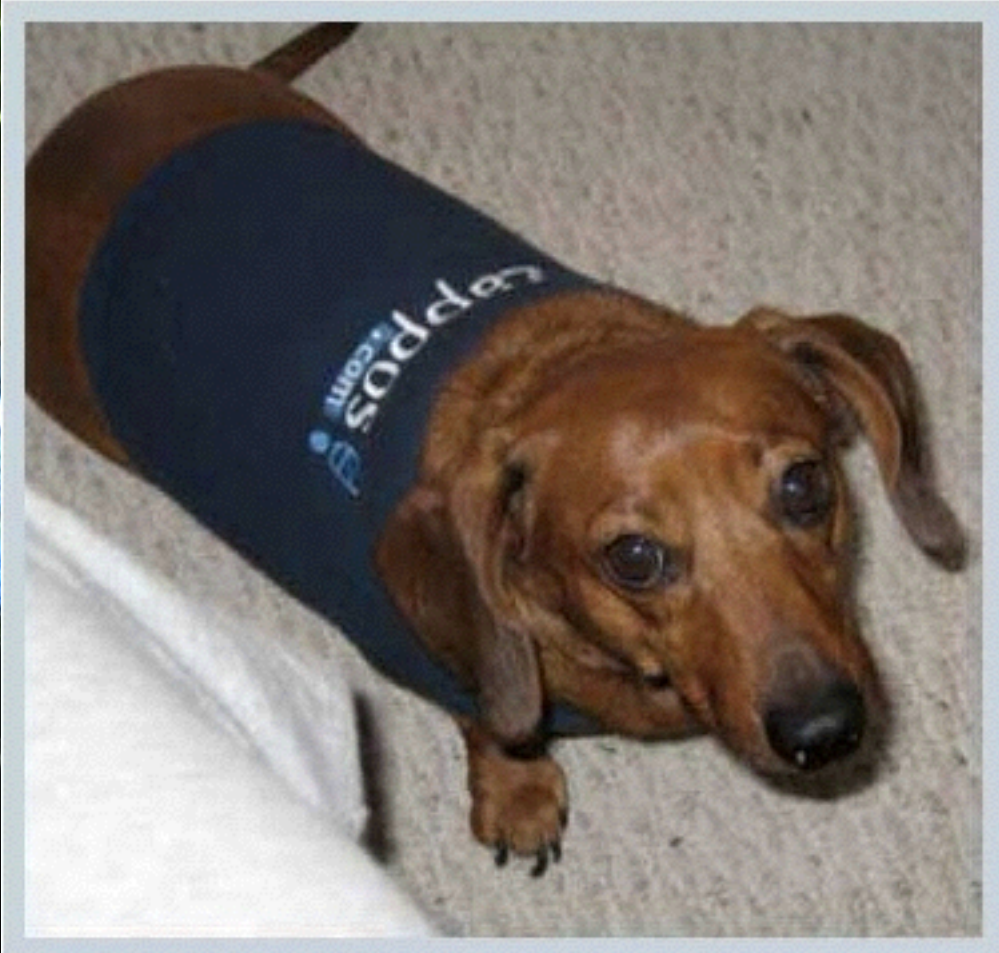
Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad









Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - påvirk vanerne!

Materialer efter foredraget: jon.dk/def

- Præsentationen
- Artikler + video
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Fejre succeser





Alting får en ende



TAK !

