

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



ROSKILDE KOMMUNE

SKAT



Silkeborg Kommune

spar Nord

RISØ

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT

TERMA

Tryg

vejle KOMMUNE

TDC

youSee mere ud af skærmen



Materialer efter foredraget: jon.dk/fiskeriskolen

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





Derfor
arbejdsglæde

Hvad giver et liv
i trivsel?

Hvad skaber
succes?

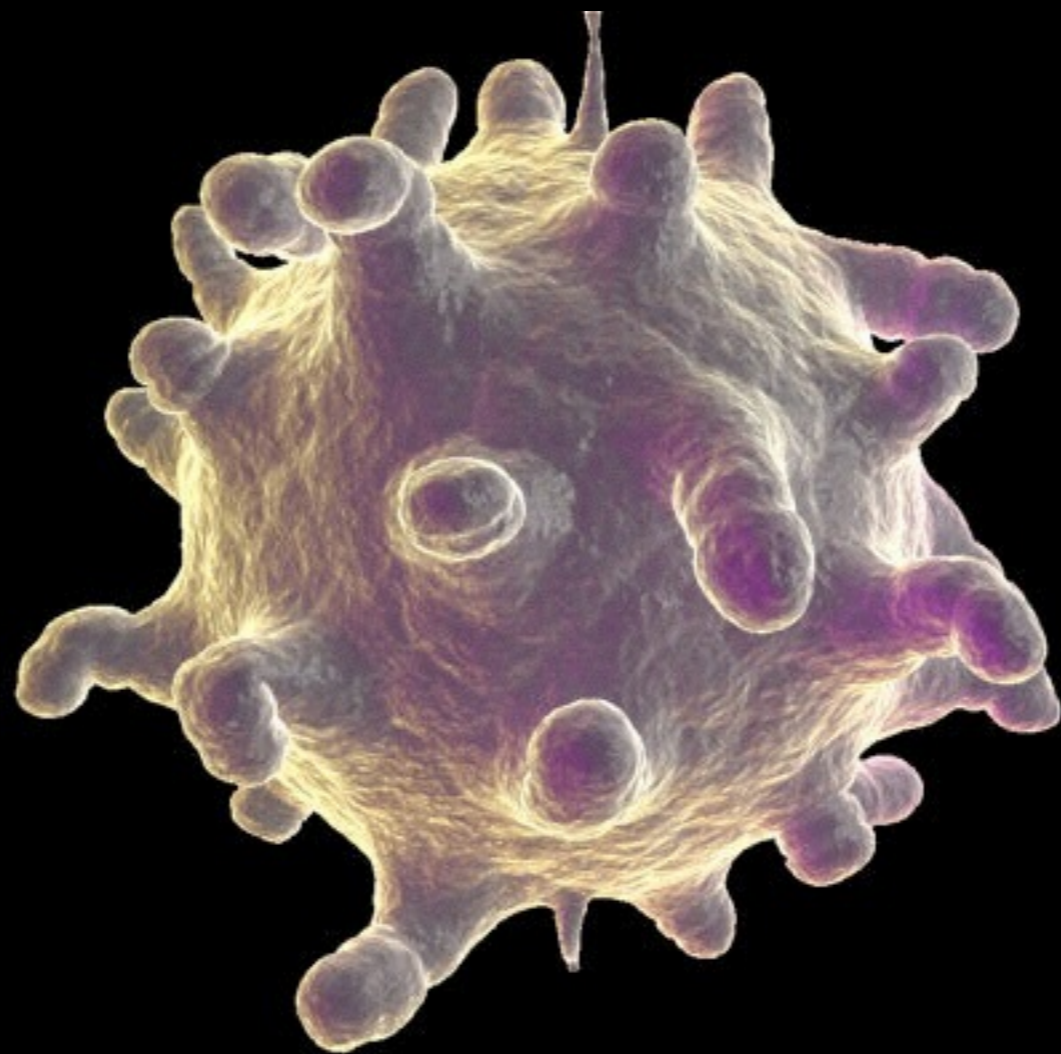
Alvorlige konsekvenser

Et lykkelig 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?



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



You made
my day!

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

#2

Engagement

Flow

#3

Mening





03638

03638

Hvad er vi stolte af...

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

#4

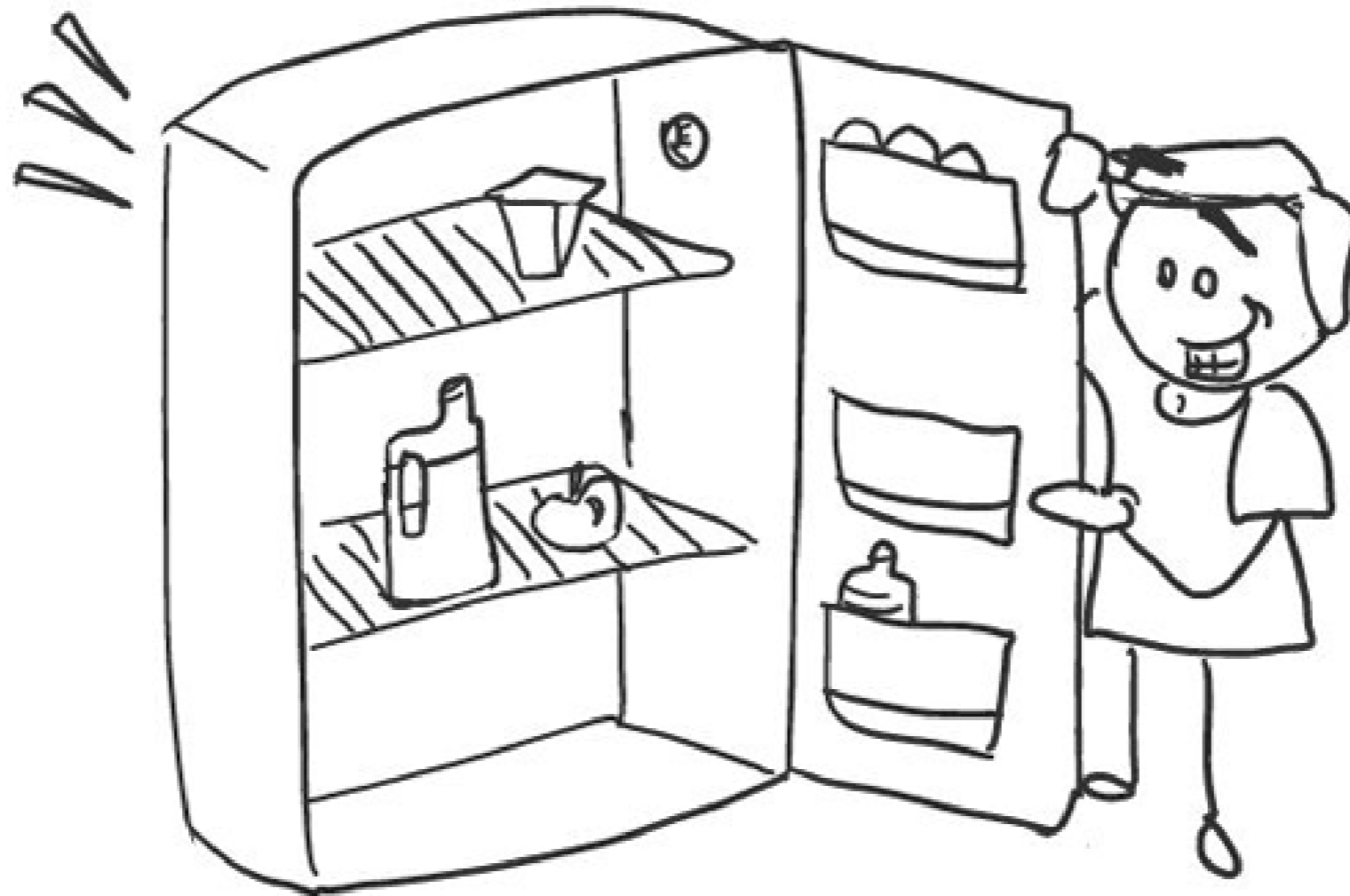
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Rosedagen



Tak dine helte



#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Mening
Relationer
Præstation









Tag handling

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

Materialer efter foredraget: jon.dk/fiskeriskolen

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



Fejre succeser





Alting får en ende



TAK !

