

# Arbejdsglæde - helt enkelt

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/danva

- Præsentationen
- Værktøjer
- eBog på 28 sider
- 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



# 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







# Engagement

Flow



#3

# Relationer



# Inviter på DATE





# Vis mig dit køleskab



# Stuegang



# Rosedagen



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

#4

# Mening

# Hvad er vi stolte af...

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



# Præstation



Positive følelser  
Engagement  
Relationer  
Mening  
Præstation

# Thomas



# SoftScan



Positive følelser  
Engagement  
Relationer  
Mening  
Præstation









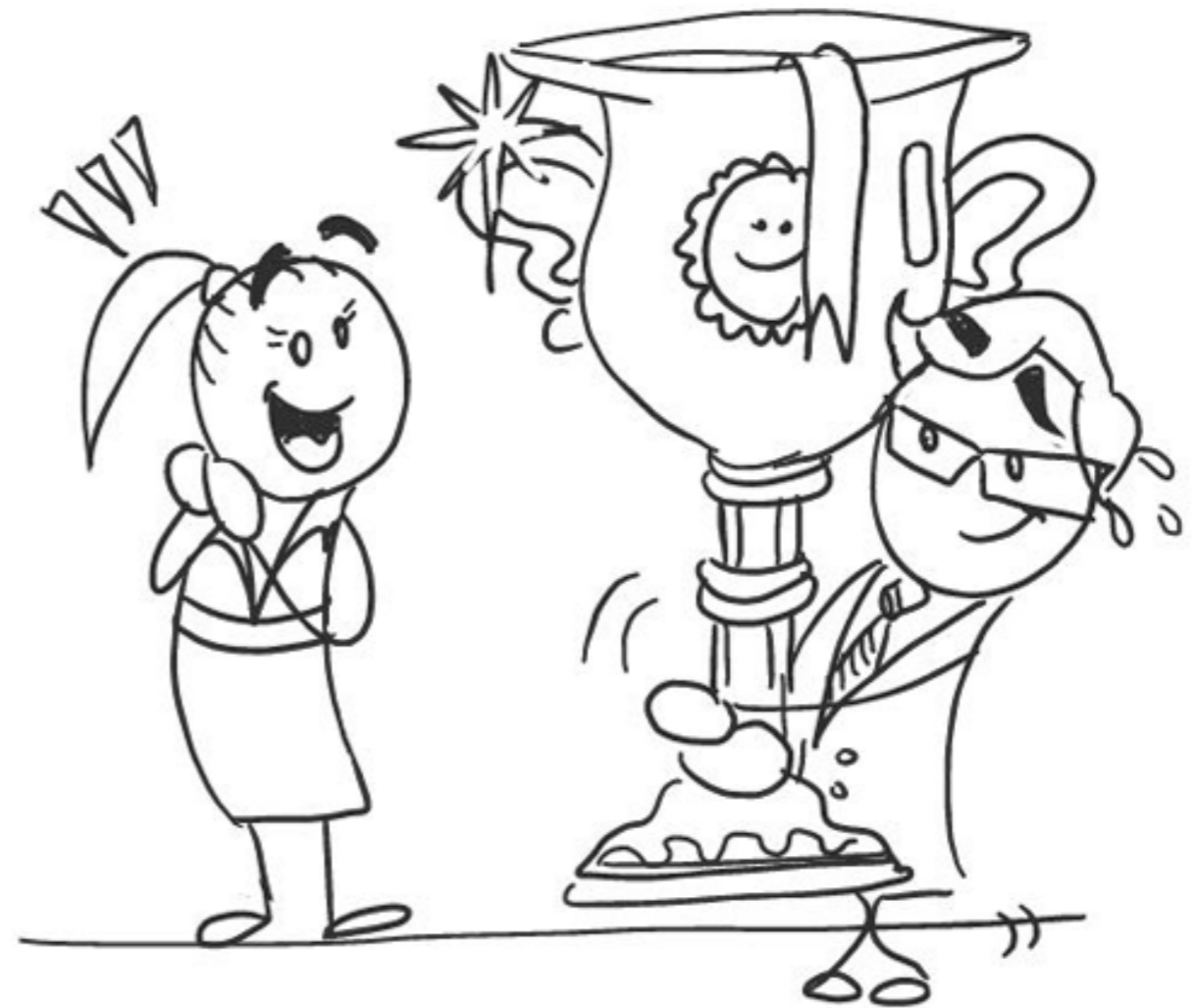


# Tag handling

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



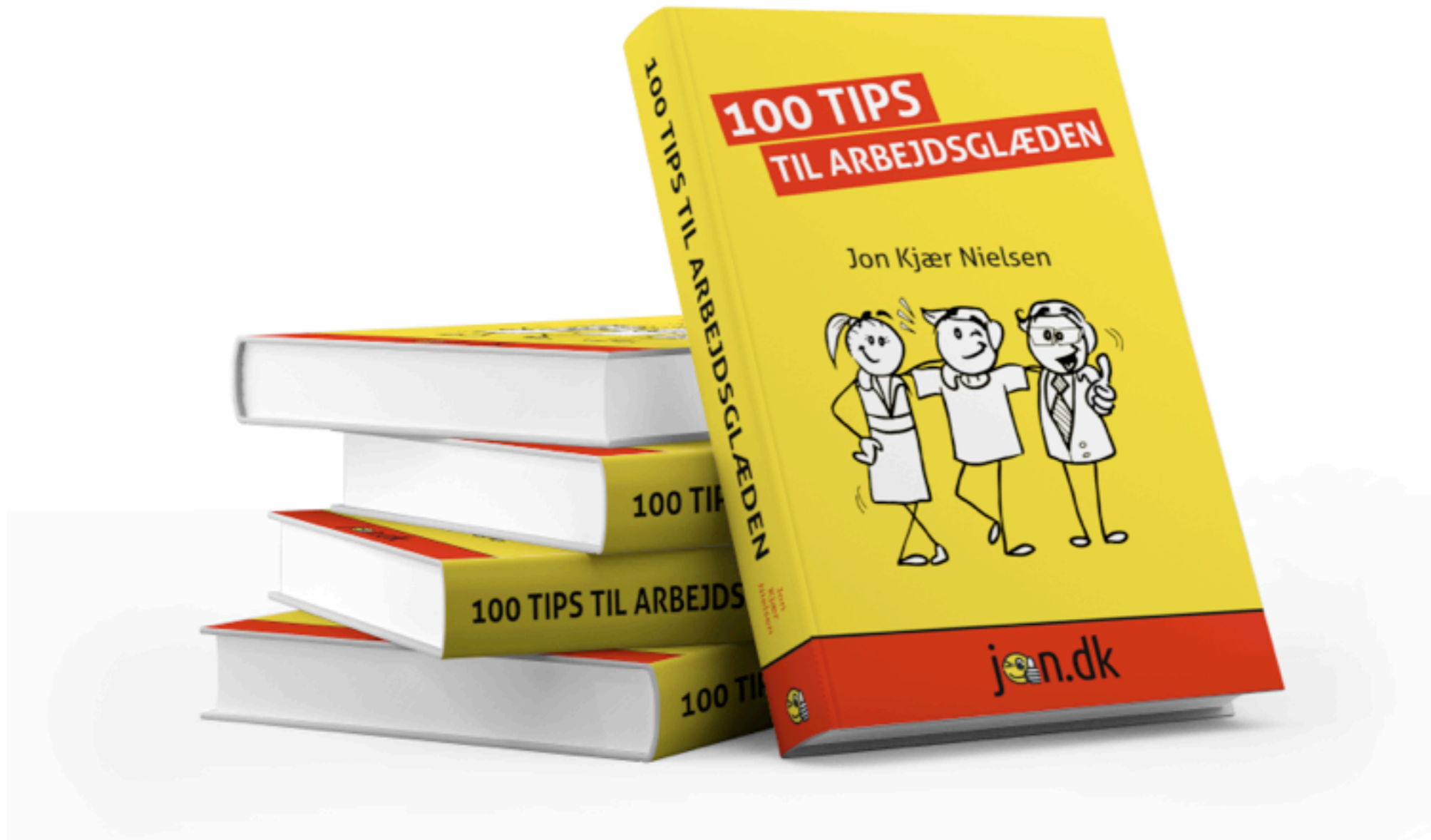
# Fejre succeser



# Materialer efter foredraget: Jon.dk/danva

- Præsentationen
- Liste med værktøjer
- eBog på 28 sider
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans







# TAK!

