

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/favrskov

- Præsentationen
- Værktøjer
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Hvad giver et liv
i trivsel?

Hvad skaber
succes?

Brølere & Heltegerninger

Oppgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet





Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Marque déposée

Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

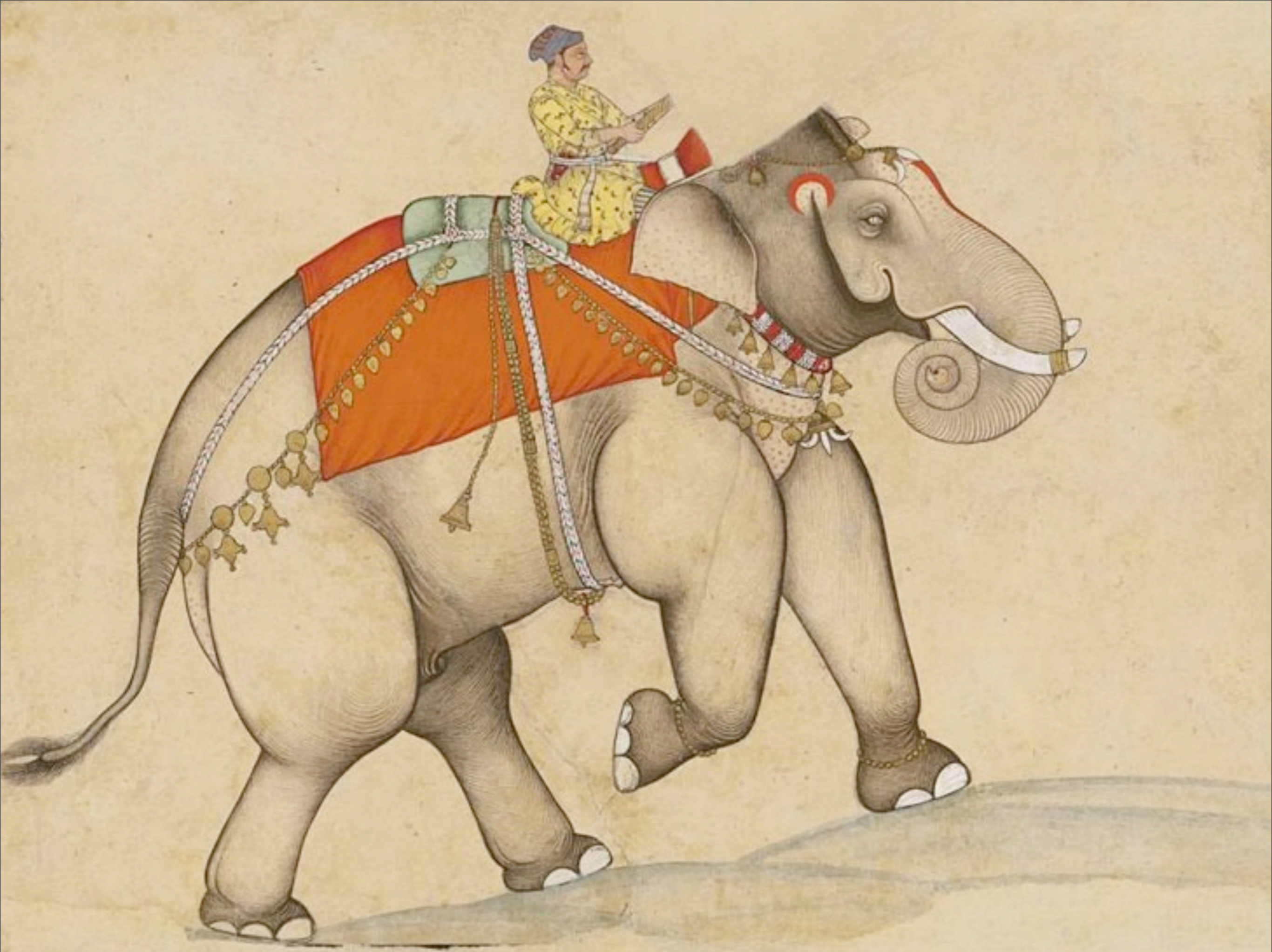
- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen
- Problemer hjemme

Faldgrubbe

Afventen

Når vi går for langt...





Positiv psykologi



Menneskelig trivsel



Positiv psykologi





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet





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



Taknemmelighedsdagbog



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

#2

Engagement

Flow

#3

Relationer



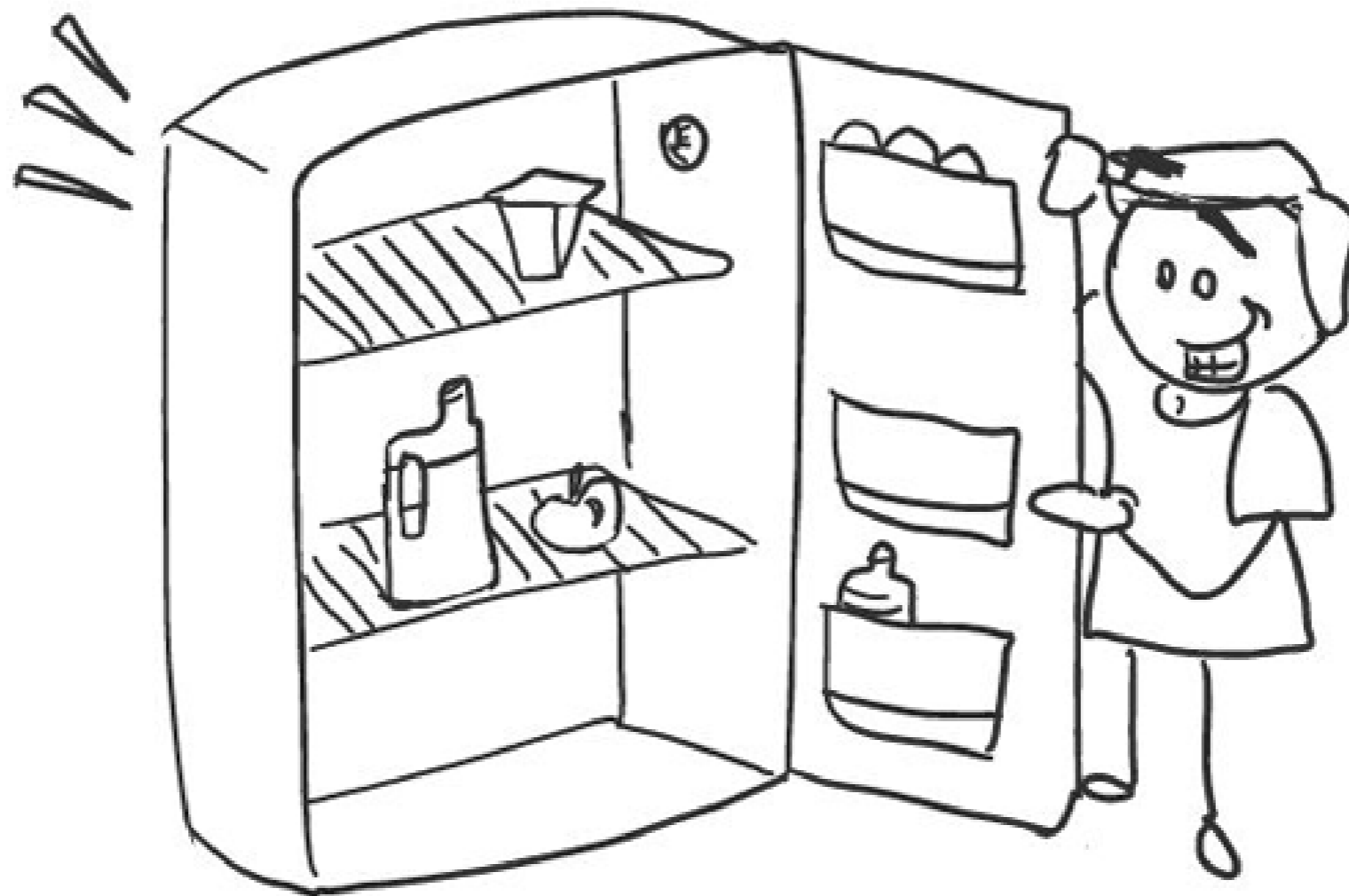
Opgave

Nævn én ting du er
rigtig god til

Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Uventet venlighed

Byt job



Rosedagen



#4

Mening

Hvad er vi stolte af...

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

Afskedstalen





Præstation

Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Thomas



SoftScan



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation





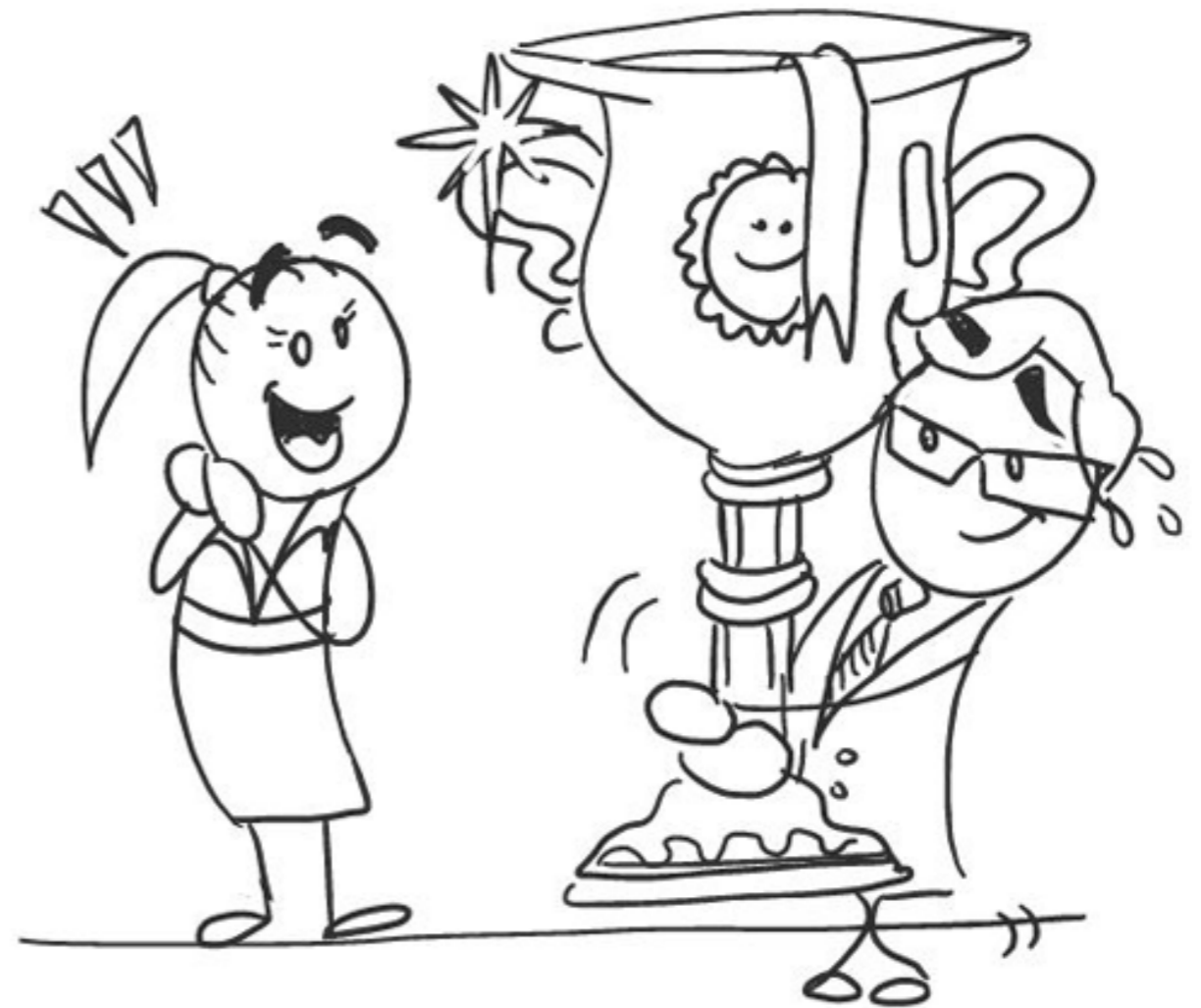
torsdag den 24. oktober 13



Tag handling

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

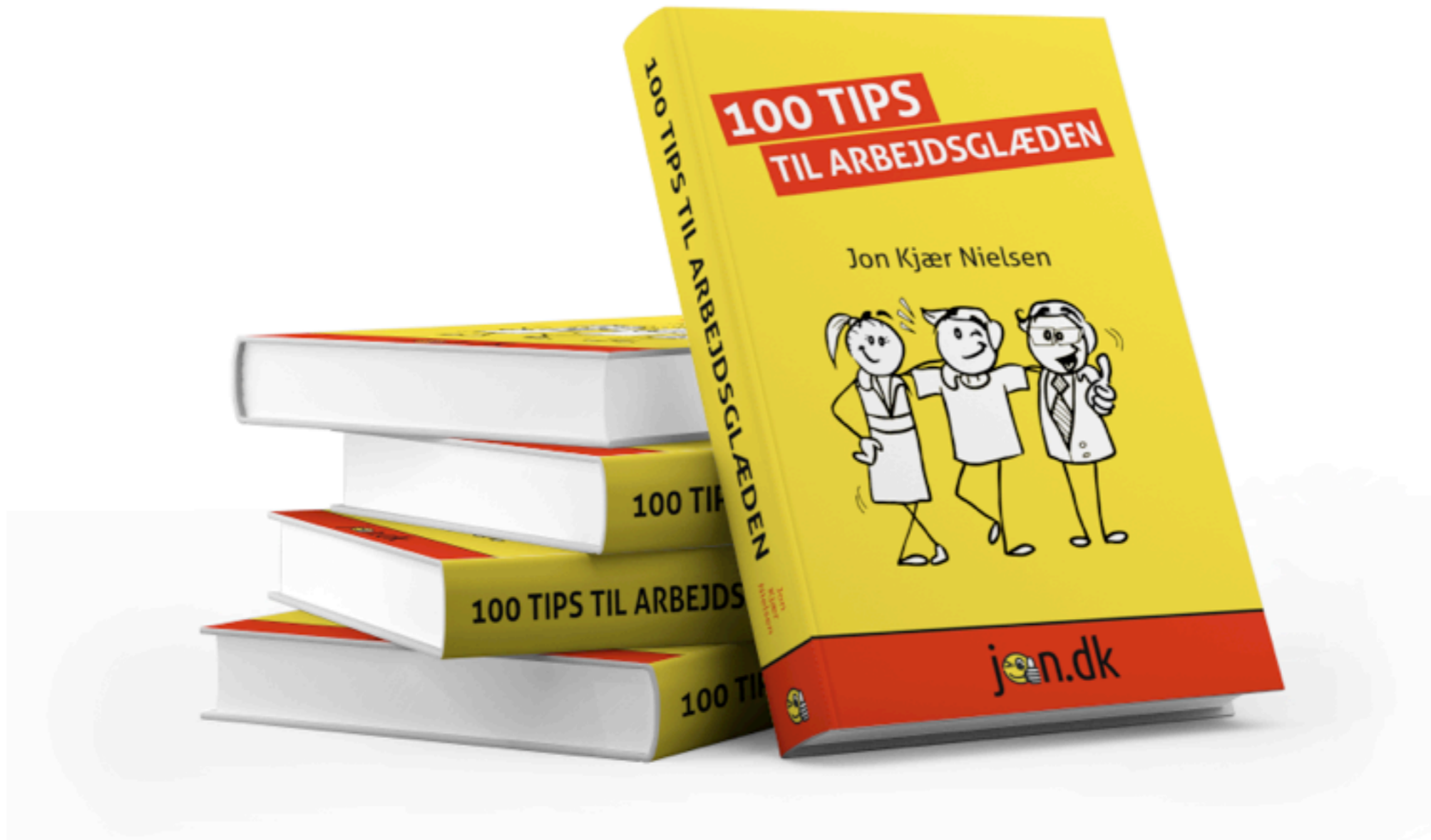
Fejre succeser



Materialer efter foredraget: Jon.dk/favrskov

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





TAK !

