

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

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad





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 E



KØBENHAVNS KOMMUNE



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

midt regionmidtjylland



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia

novozymes® Rethink Tomorrow



NIRXAS

Nordea novo nordisk®

RAMBOLL



SKAT



RISØ

telenor



TERMA®



TEKNOLOGISK INSTITUT

youSee® mere ud af skærmen



Materialer efter foredraget: jon.dk/garuda

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans







Derfor
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...”



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



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

#2

Engagement

Flow

#3

Relationer



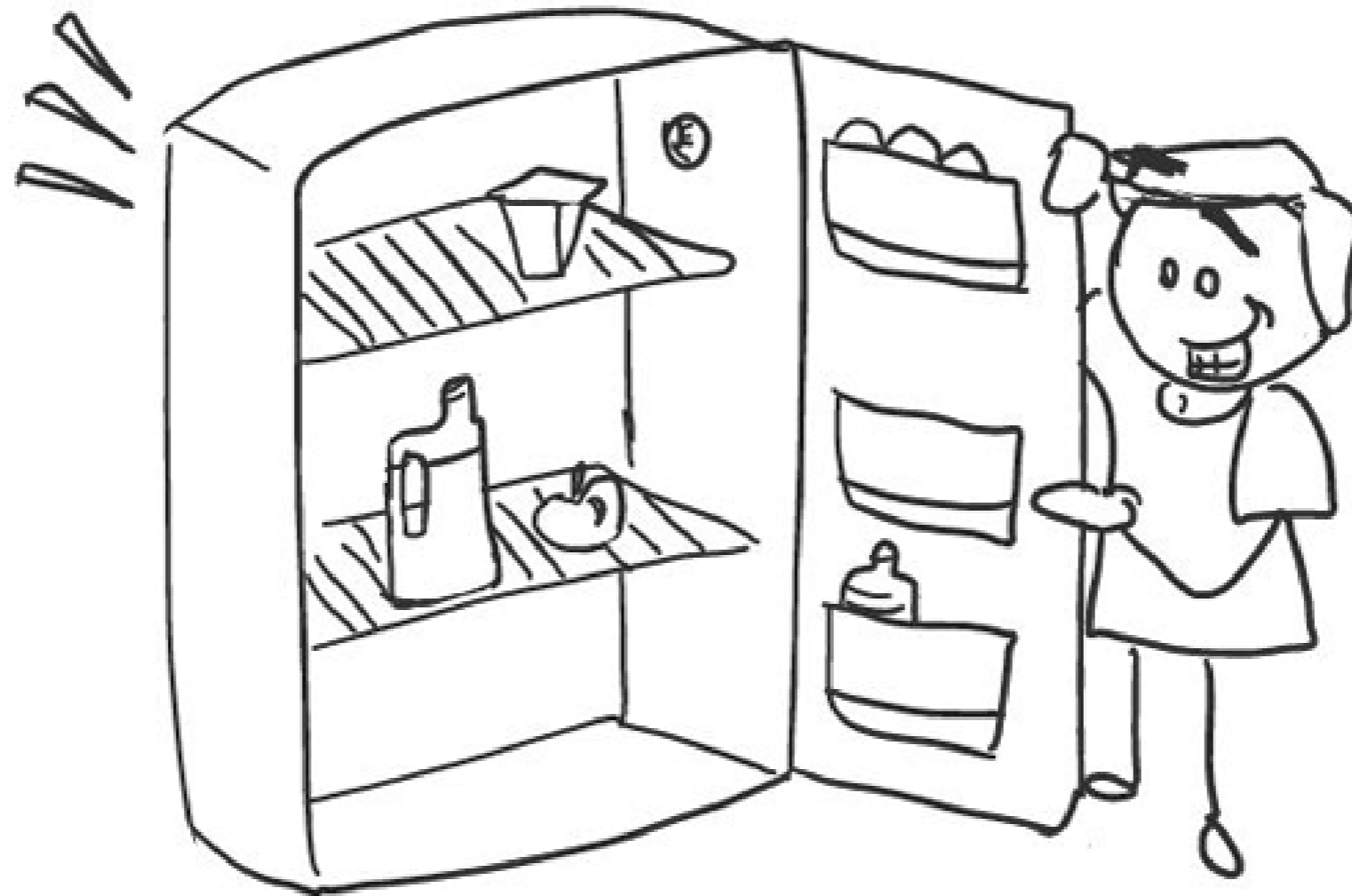
Inviter på DATE



Stuegang



Vis mig dit køleskab



Byt job



Rosedagen



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

#4

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?

Afskedstalen



#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

Zappos
•com







SoftScan



SoftScan



Fejre succeser





Tag handling

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

Alting får en ende

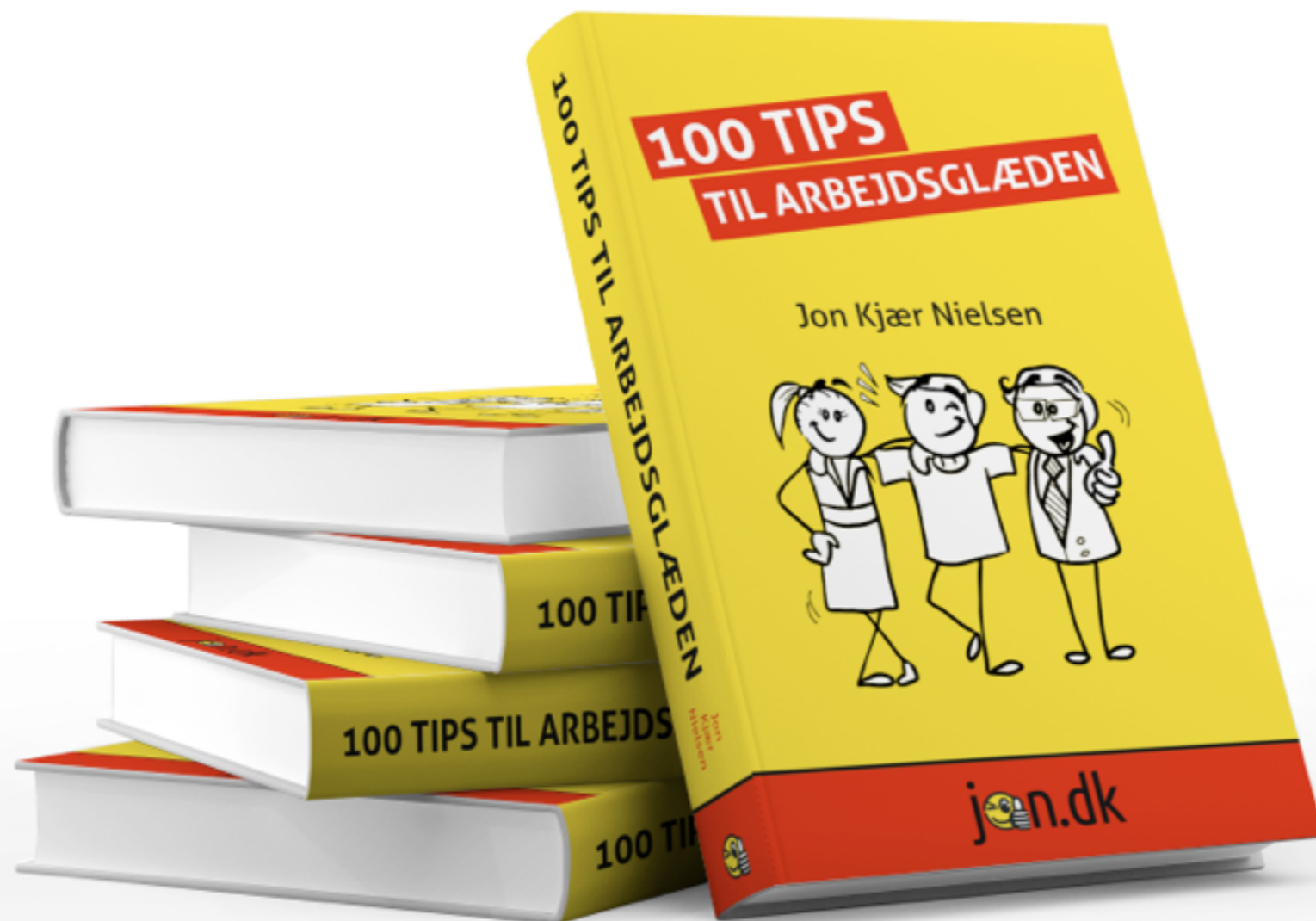


TAK!

Materialer efter foredraget:
jon.dk/garuda

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





TAK !

