

# 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 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/hedensted](http://jon.dk/hedensted)

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







Derfor  
arbejdsglæde

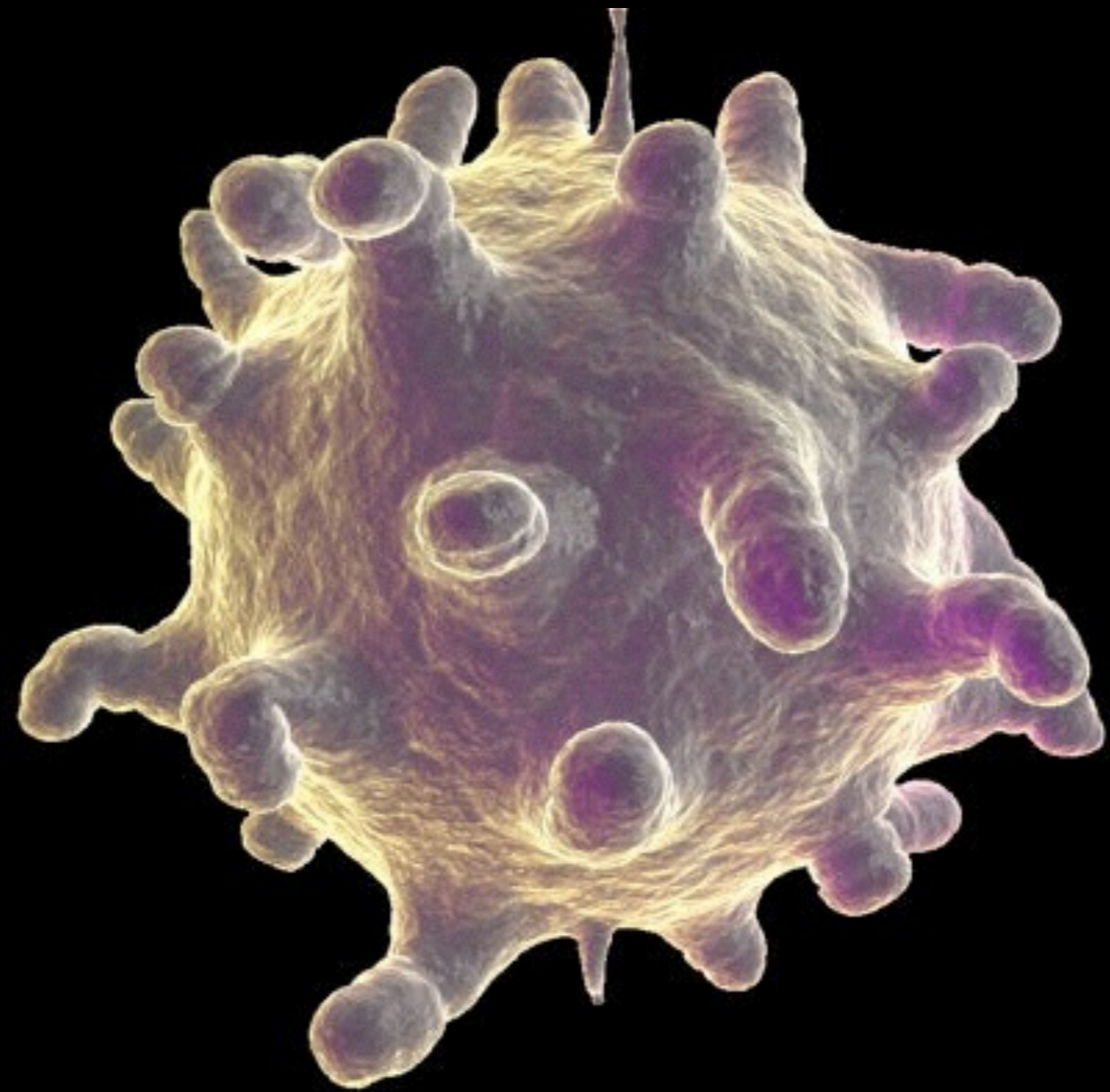
# Alvorlige konsekvenser

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

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola



# Offertrøjen



# Arbejdsglædedræbere

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



Faldgrubben:  
“Nu må vi  
vente og se...”

# Når vi går for langt...



# Positiv psykologi





# Menneskelig trivltsel

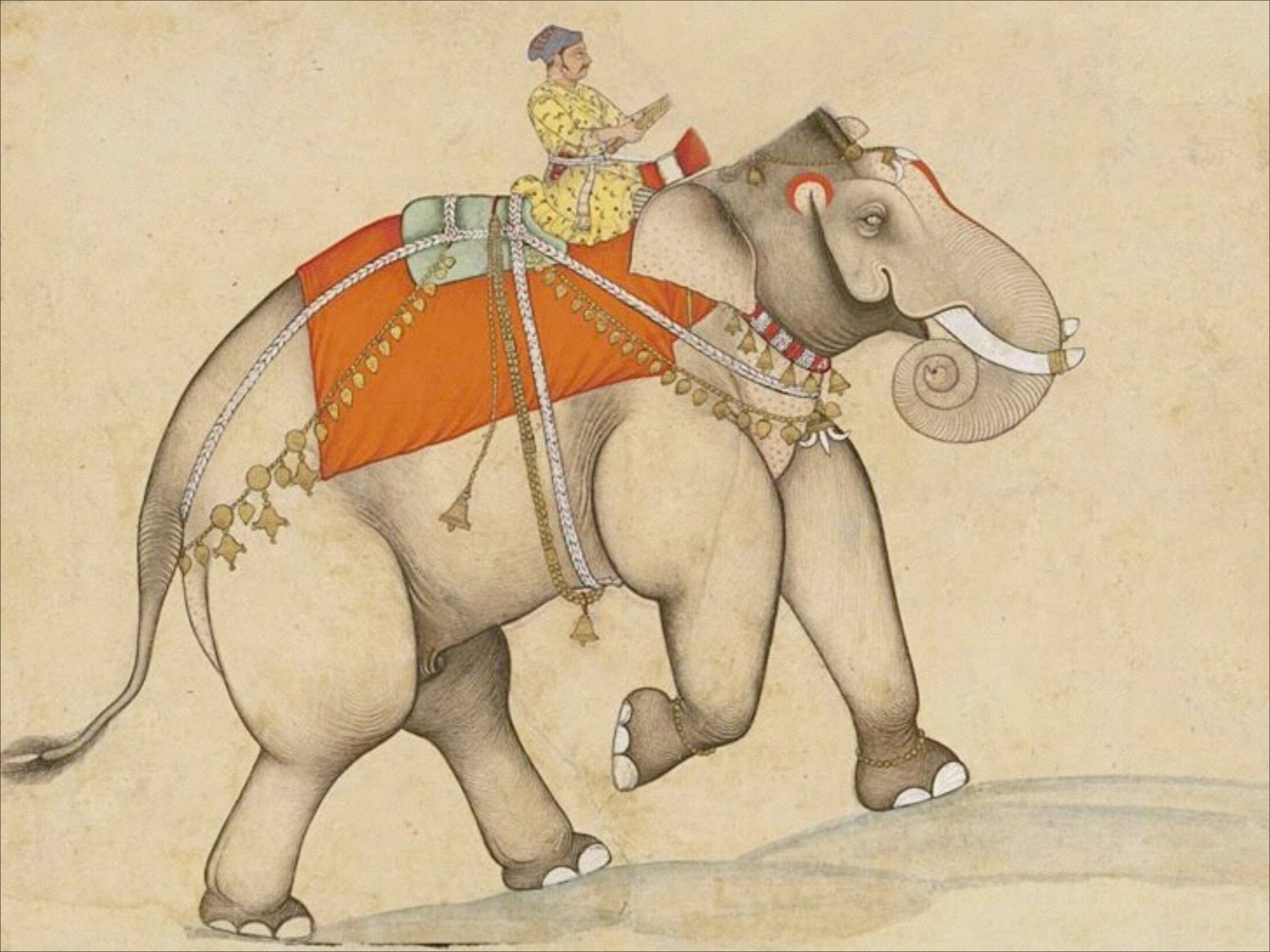


# Positiv psykologi

*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

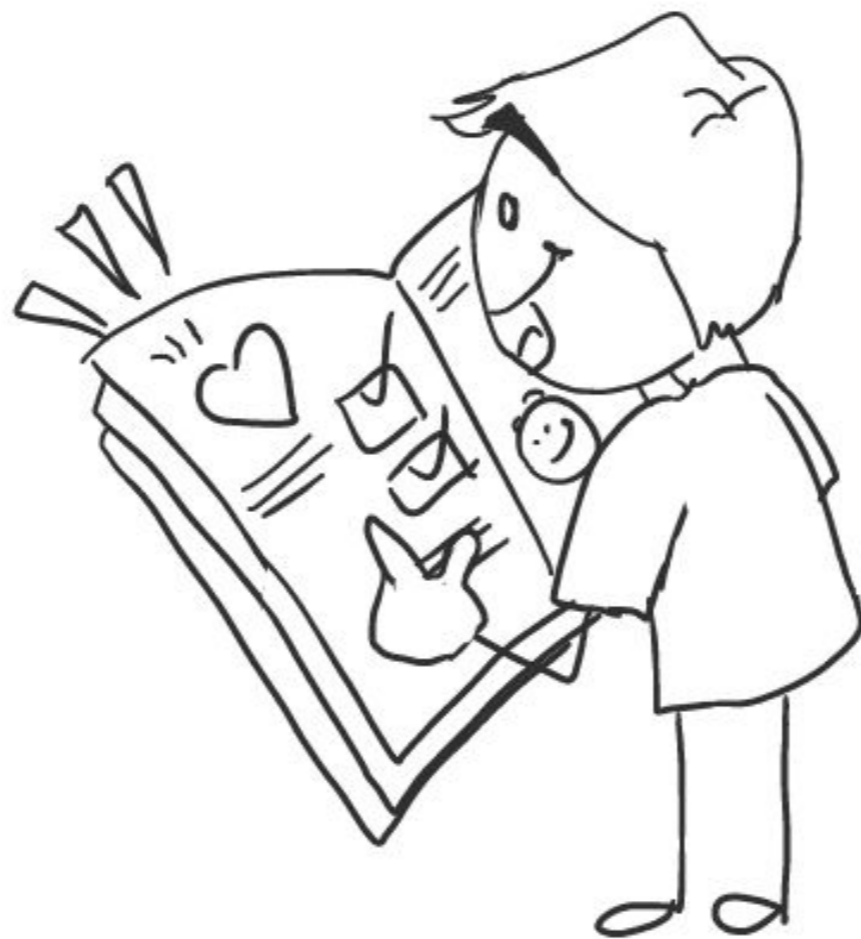
Øget salg

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



# Taknemmelighedsdagbog



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

#2

# Engagement

Flow



#3

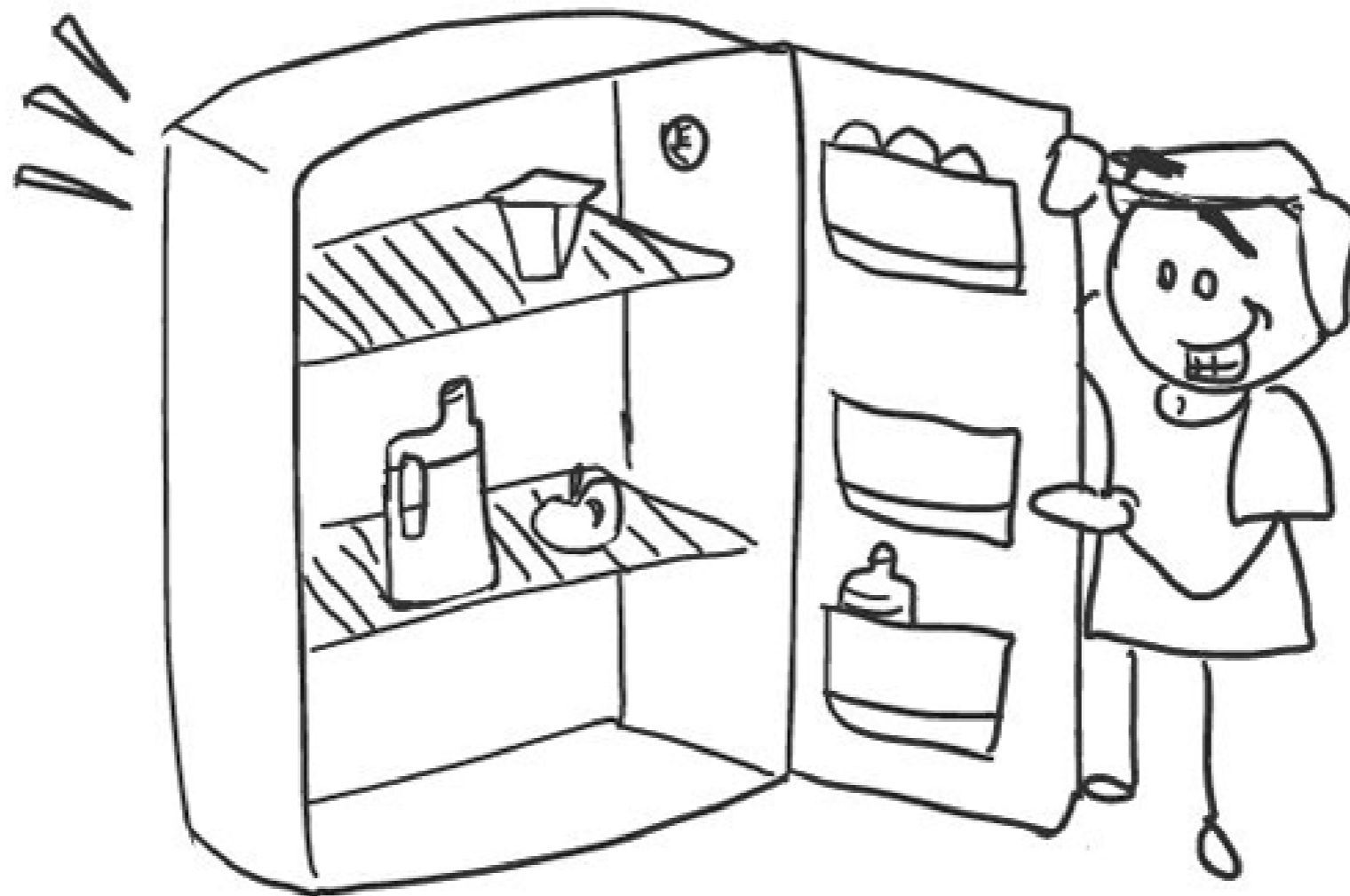
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



# Byt job



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 arbejde?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

# Afskedstalen



#5

# Præstation





Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

# SoftScan



# SoftScan



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation



# Myte

Modstand mod  
forandringer er  
noget skidt

# Modstand

## Frygt og usikkerhed

# Frygt og usikkerhed

- Ustabilitet
- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer





# Gør det lettere



# Gør det lettere

- Attraktivt mål -> Mening
- Mulighed for at præstere
- Positive oplevelser
- Rum og frihed
- Ærlighed og åbenhed

# Tag kritikere i ed



# Tag handling

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

# Fejre succseser





# Alting får en ende





# Materialer efter foredraget: [jon.dk/hedensted](http://jon.dk/hedensted)

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



**TAK !**

