

Find glæden i forandringen

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

RISØ

ROSKILDE KOMMUNE

SKAT

spar Nord

TDC

Silkeborg Kommune

TERMA®

Tryg

vejle KOMMUNE

youSee® mere ud af skærmen

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT



Materialer efter foredraget: jon.dk/svend-es

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





Derfor
arbejdsglæde

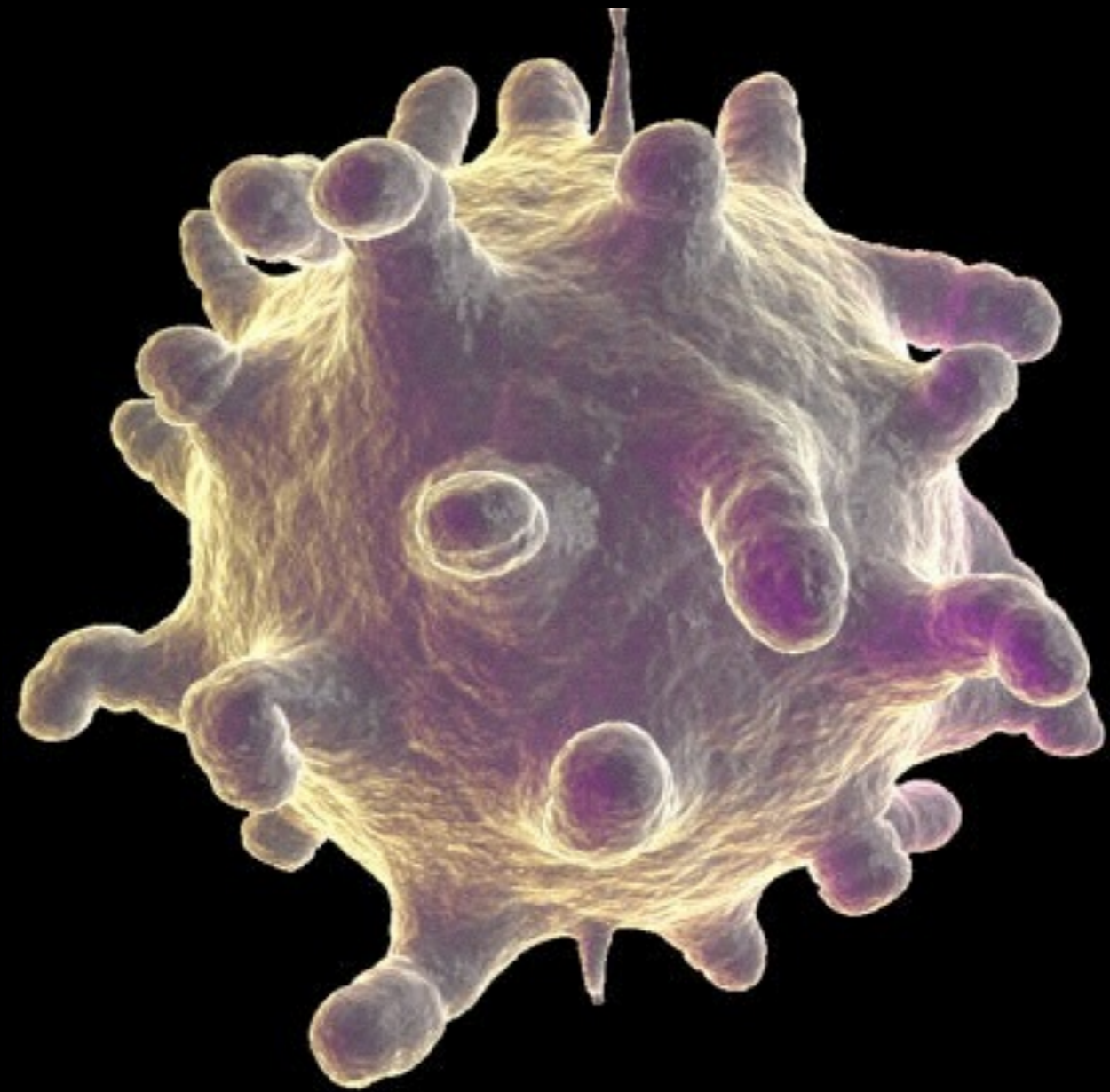
Alvorlige konsekvenser

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

Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

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



Faldgrubben:
“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



Hvad gik godt?





Taknemmelighedsdagbog



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

#2

Engagement

Flow

#3

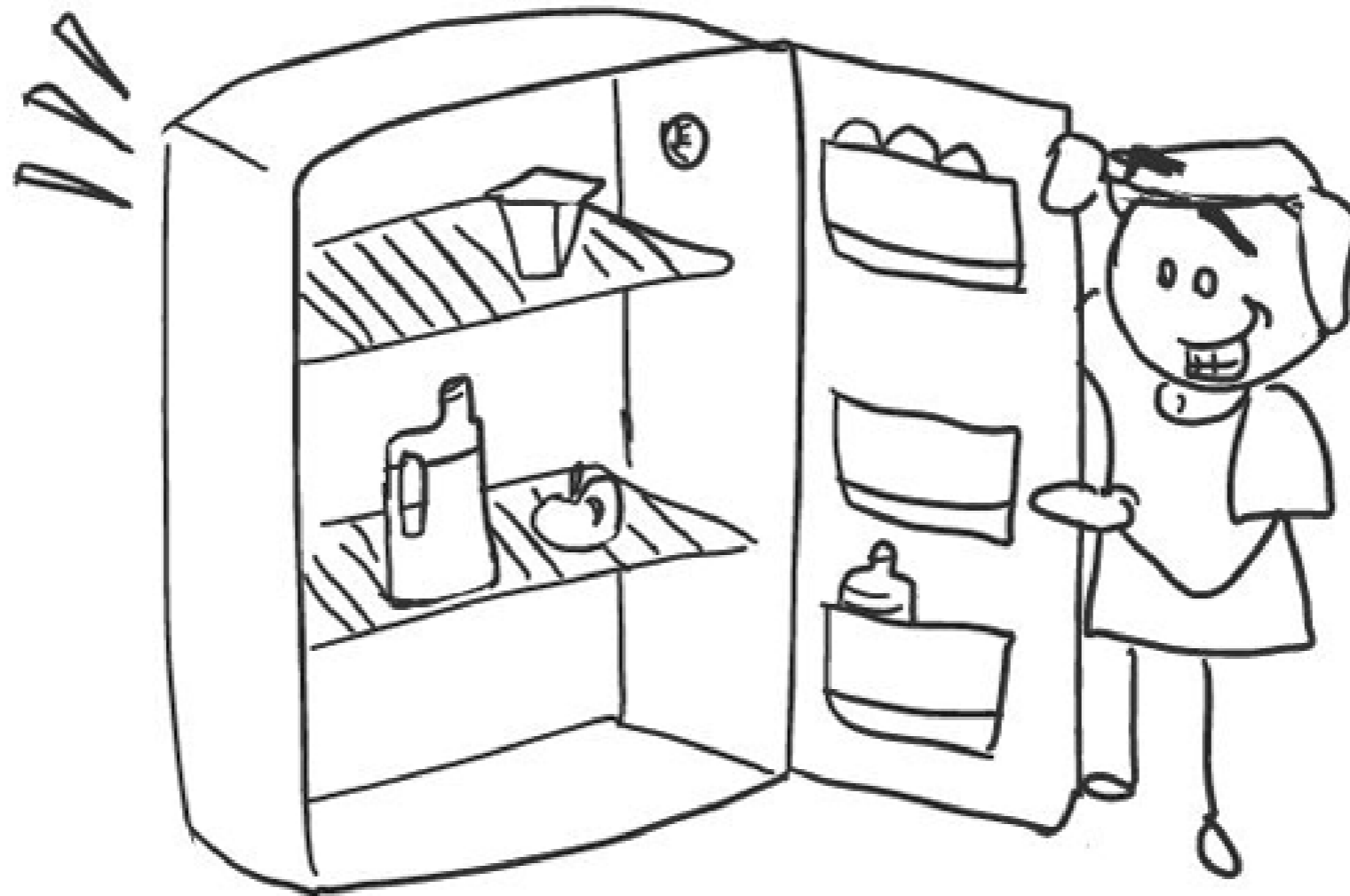
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



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

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

SoftScan



SoftScan





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

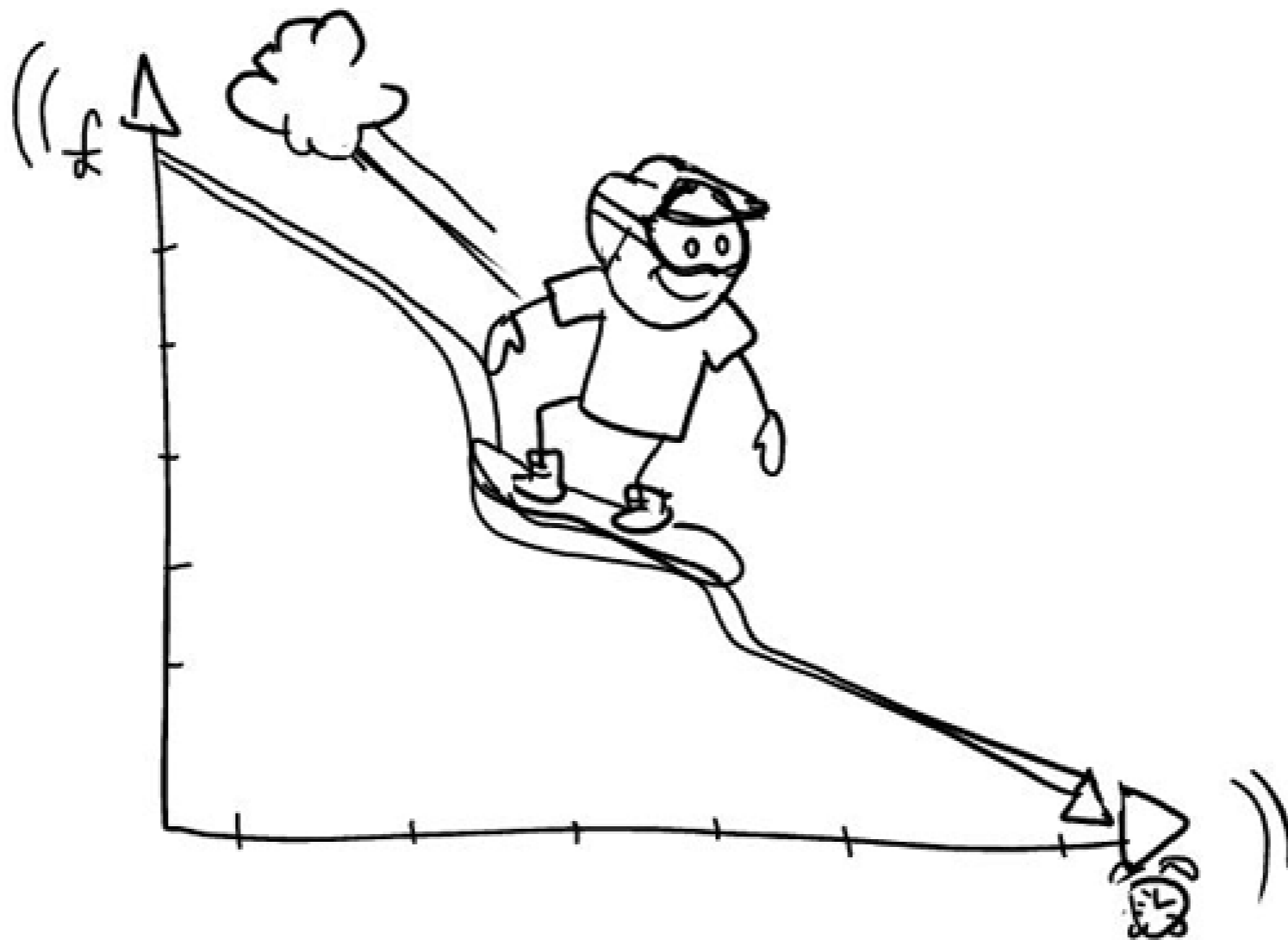
Ambassadører



Tag kritikere i ed



Vend katastrofen på hovedet



Fejre succseser





Tag handling

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

TAK!

Materialer efter foredraget:
jon.dk/svend-es

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



