

# 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

POST

NIRÅS

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/tryk](http://jon.dk/tryk)

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans







Derfor  
arbejdsglæde

# Opgave

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





# Taknemmelighedsdagbog



A red circle with a grey drop shadow, containing the text "#2" in a black, stylized font.

#2

# Engagement

Flow

#3

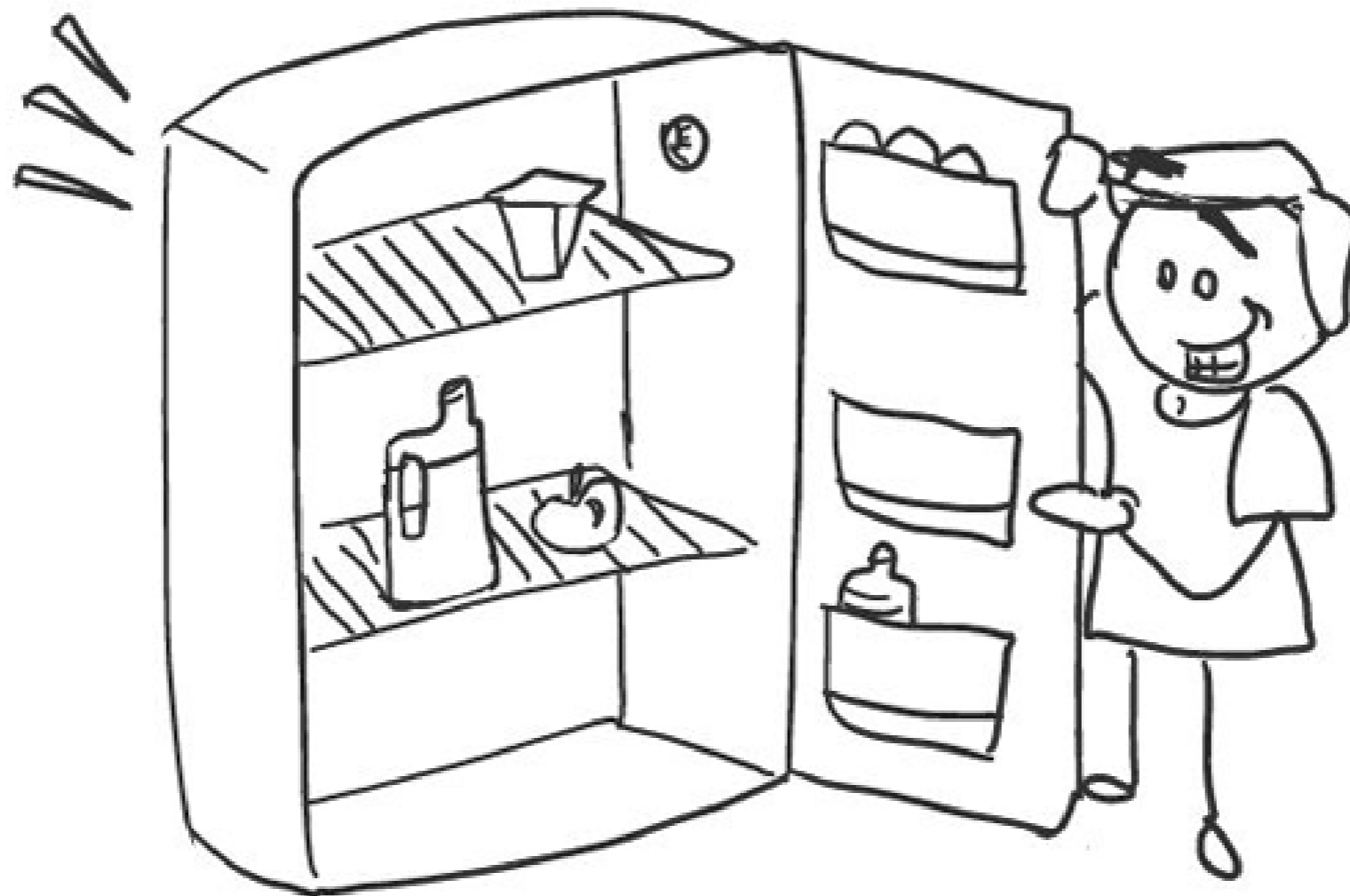
# Relationer



# 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



03638

03638



# Hvad er vi stolte af...

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

#5

# Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

# Spørgsmål:

Når bare jeg får

---

så bliver jeg glad

Zappos  
•com







# Massiv forskelsbehandling





# Tag handling

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

# Fejre succseser





# Alting får en ende



# TAK!

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

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





**TAK !**

