

Arbejdsglæde - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

j🤔n.dk

Program

- Arbejdsglæde: Hvad, hvorfor, hvordan
- Små øvelser
- Diskussioner
- PONCHO

God morgen

Hvad glæder jeg
mig til idag?

Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting!
- Start en vane

Spørgsmål:

Når bare jeg har

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/aeldresagen

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





Derfor
arbejdsglæde

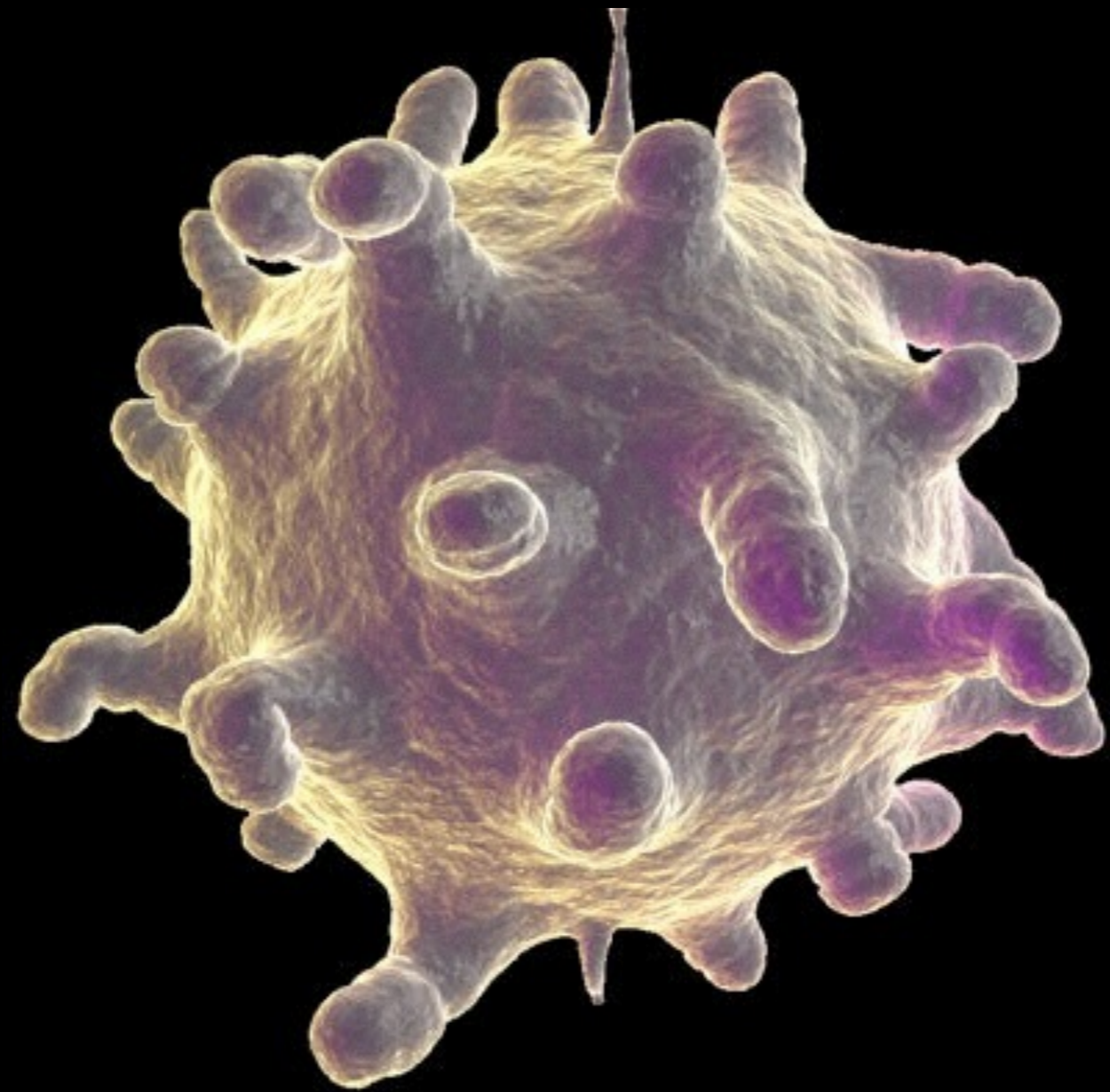
Alvorlige konsekvenser

Et lykkelig liv

&

Et godt helbred





Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

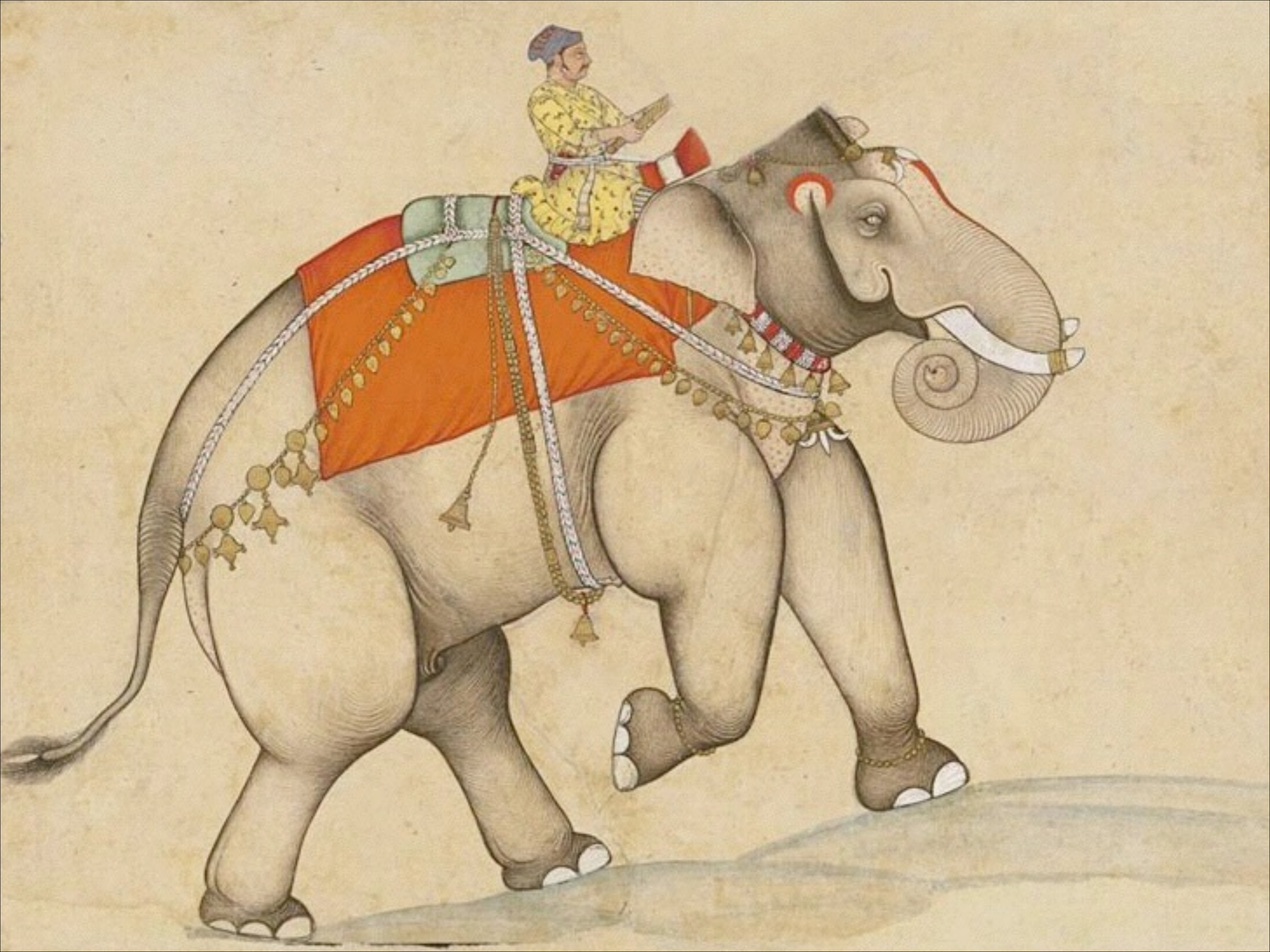
Indlæring

Ledelse



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
- Problemer i privaten



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

Når vi går for langt...





Hvad er vi stolte af...

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

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

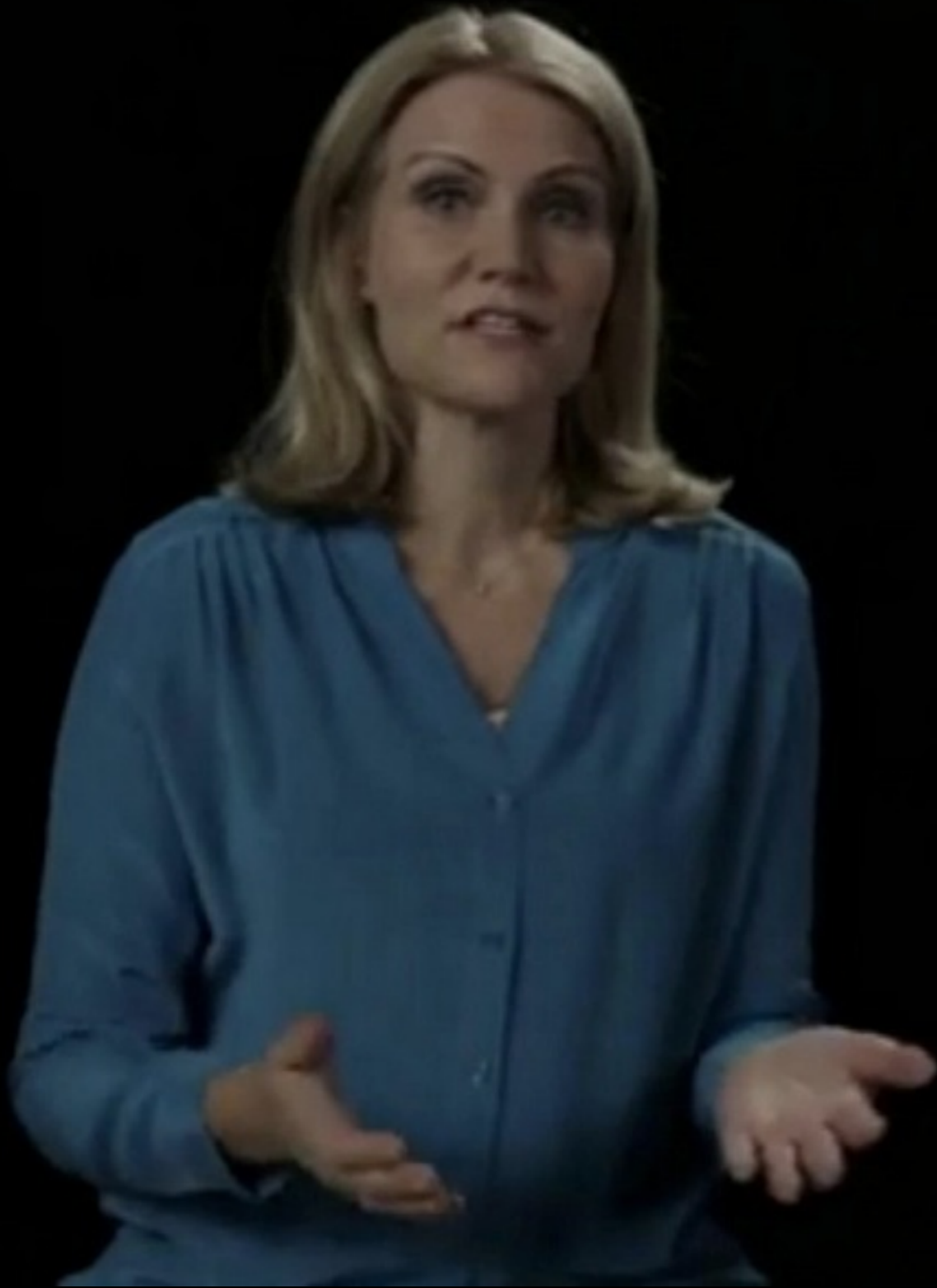
Hvordan man forklarer

Internt - Eksternt

Konstant - Midlertidig

Globalt - Specifikt

Optimisme?



Optimisme?



Hvordan forklarer I...

Hvordan taler I om
jeres udfordringer?

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



Overkommuniker
succeser

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



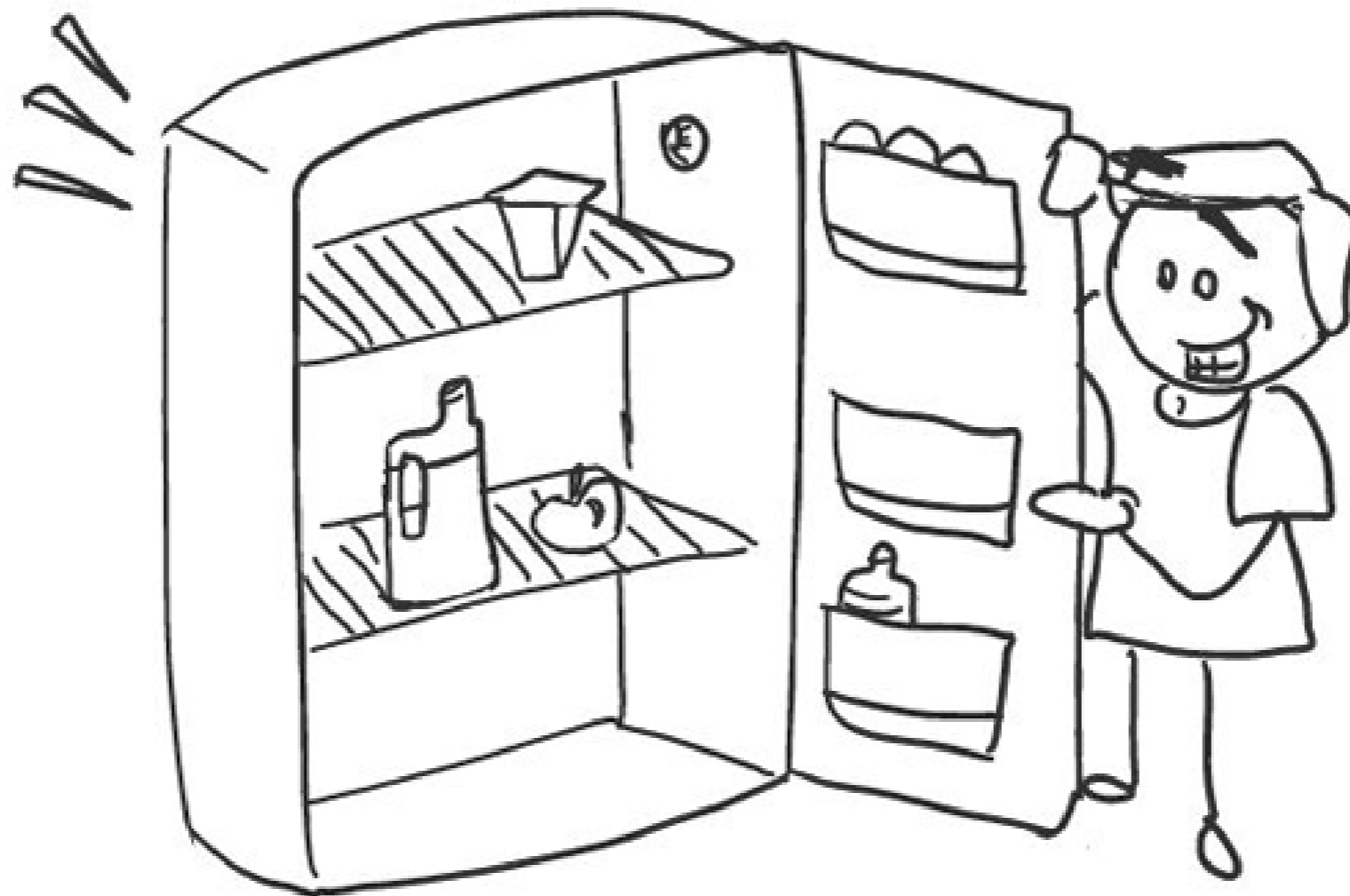
Opgave

Nævn én ting du er
rigtig god til

Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Byt job



Morten



- Det skal være sjovt at gå på arbejde
- Succes skal komme gennem medarbejderne

Rosedagen



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

#4

Mening

Afskedstalen



A red circle with a grey border containing the text "#5" in a bold, black, sans-serif font.

#5

Præstasjon

Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

SoftScan



SoftScan



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg har

så bliver jeg glad



Hvad vil det give...

- Forestil dig, at der om 1 år er skabt rigtigt meget arbejdsglæde.
- Hvad vil det betyde for resultaterne?
- Hvad vil det betyde for vores relationer?
- Hvad vil det gøre ved mig?

Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og
sæt et stort smil op



Spejlneuroner

ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΥΕΛ



Uventet venlighed

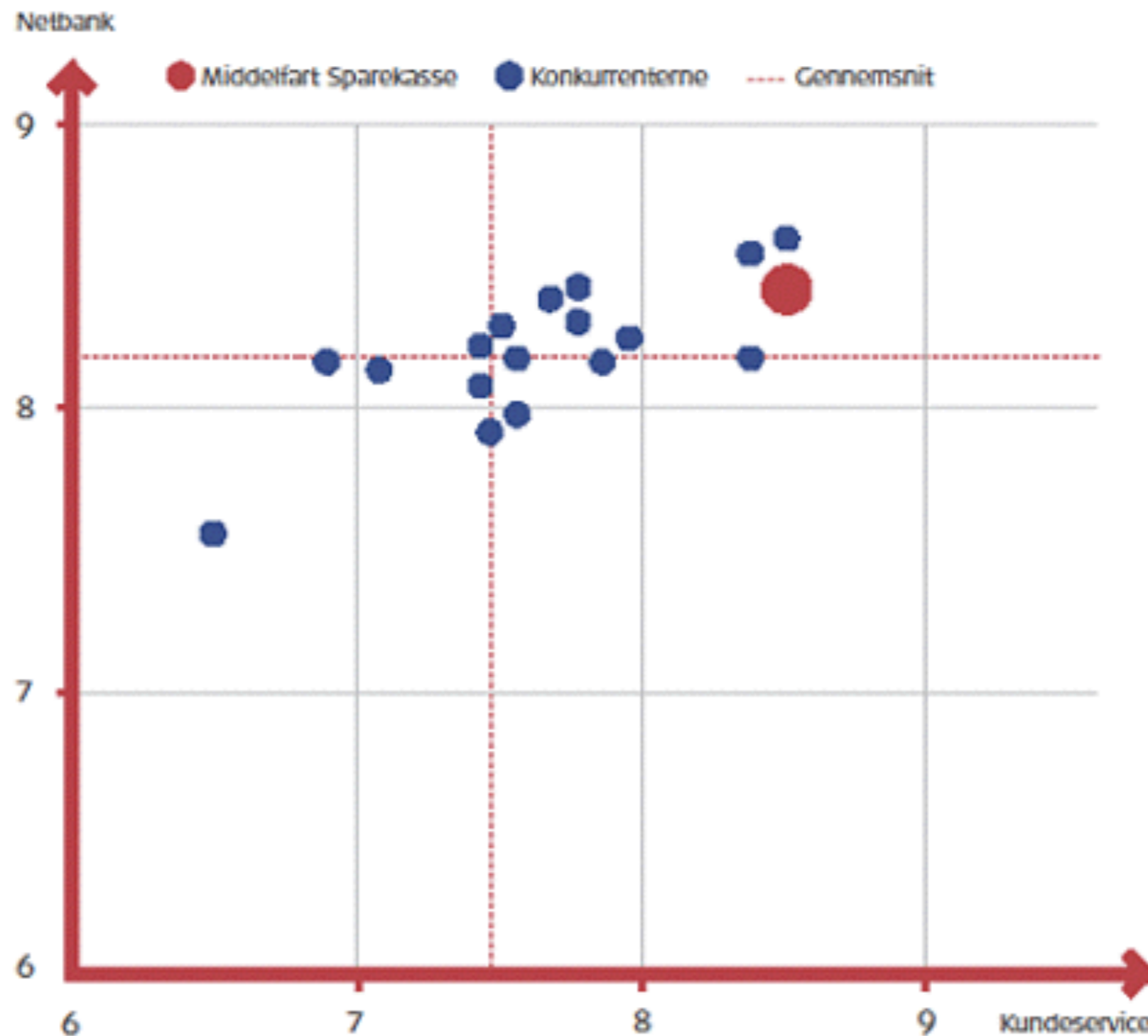
Massiv forskelsbehandling



Rasmus



Middelfart Sparekasse



Kilde: Analyse Danmark, november 2011

Zappos
•com







Fejre succseser





Tag handling

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

PONCHO



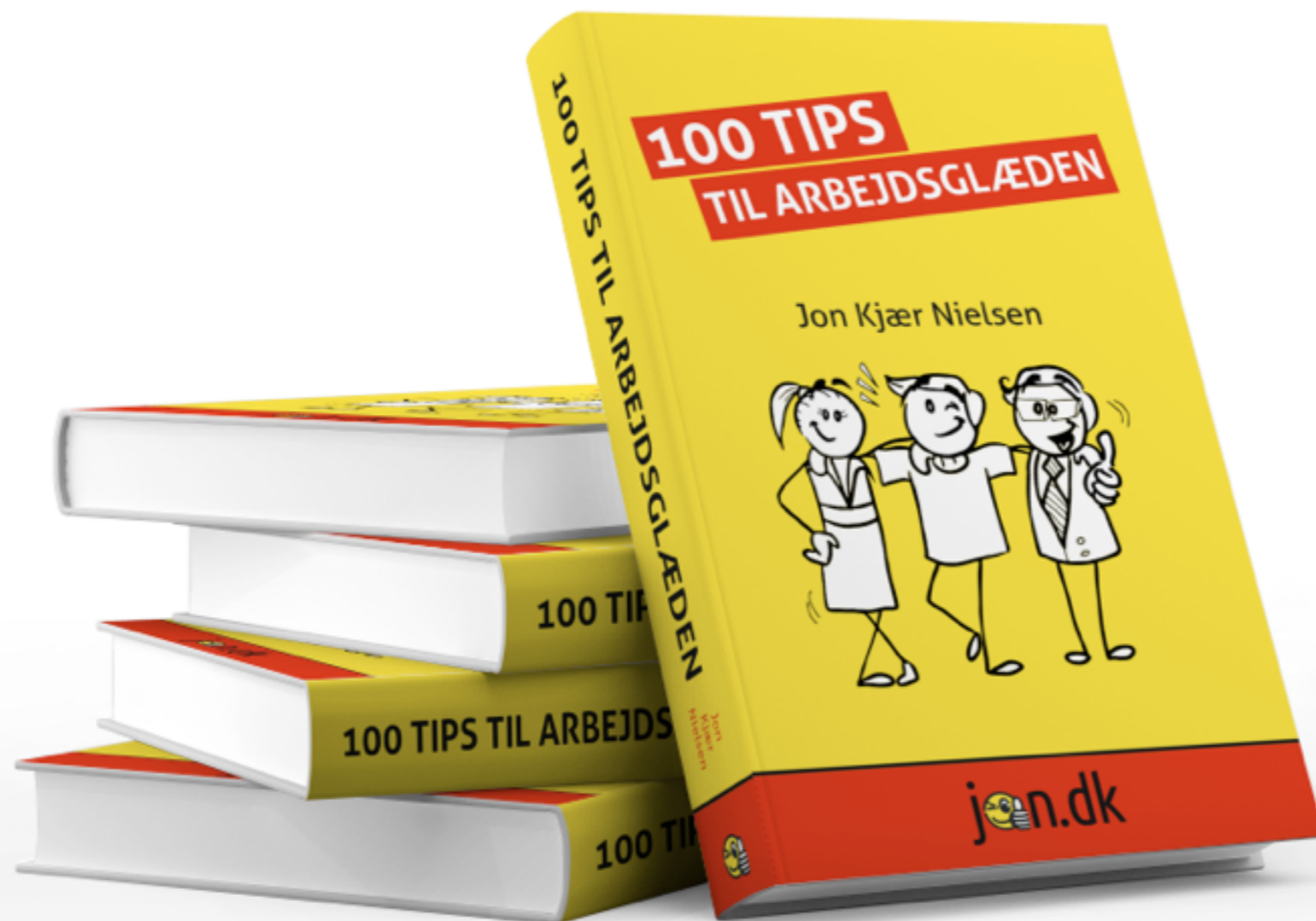
Alting får en ende



Materialer efter foredraget: jon.dk/aeldresagen

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





TAK !

