

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

RISØ



SKAT



TDC



TERMA®

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT

Tryg

vejle KOMMUNE

youSee® mere ud af skærmen



Materialer efter foredraget: jon.dk/adp

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





Derfor
arbejdsglæde

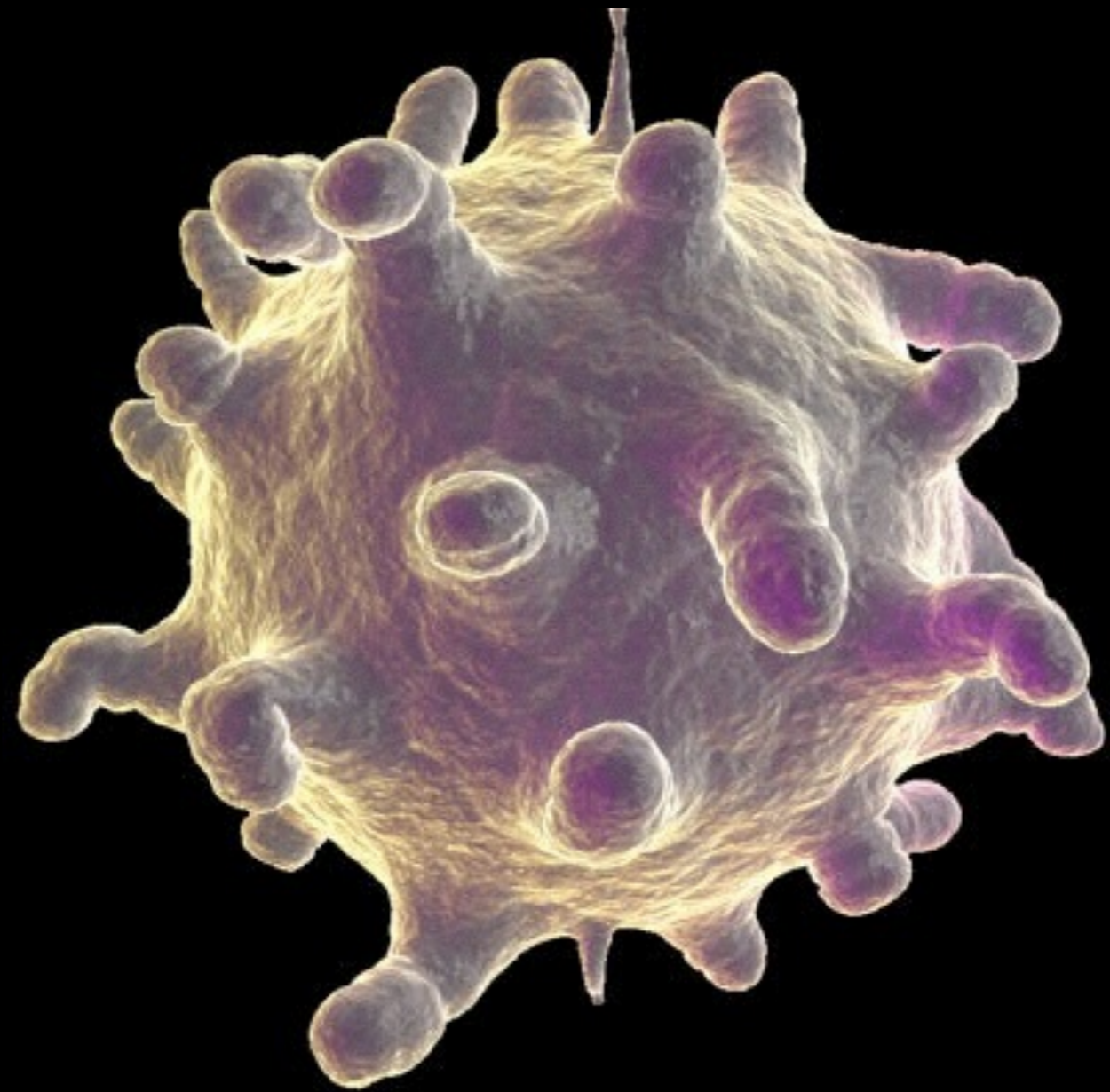
Alvorlige konsekvenser

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

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 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 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



Taknemmelighedsdagbog



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

#2

Engagement

Flow

#3

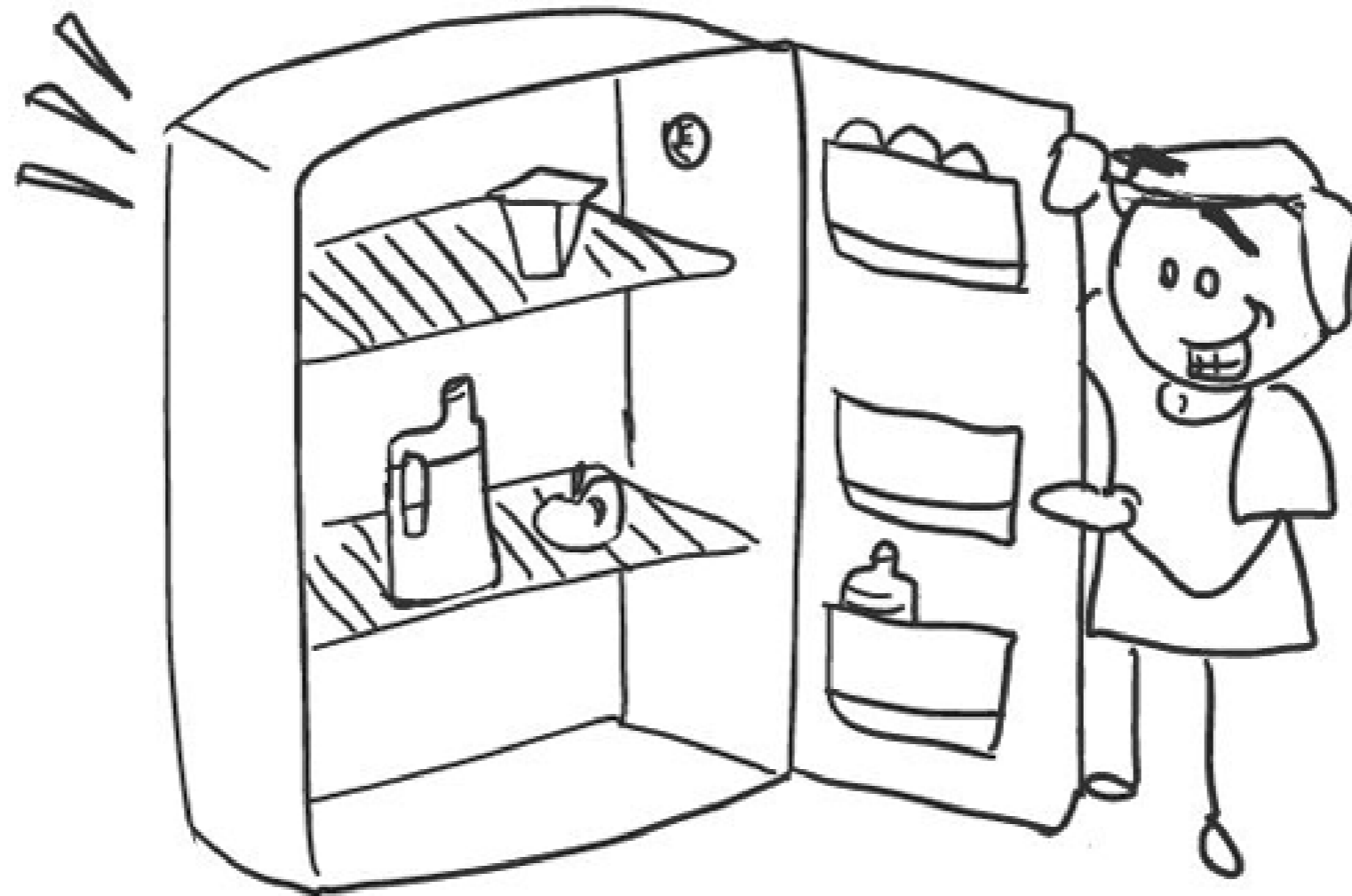
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Byt job



Rosedagen



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

Ambassadører



Tag kritikere i ed



Tag handling

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

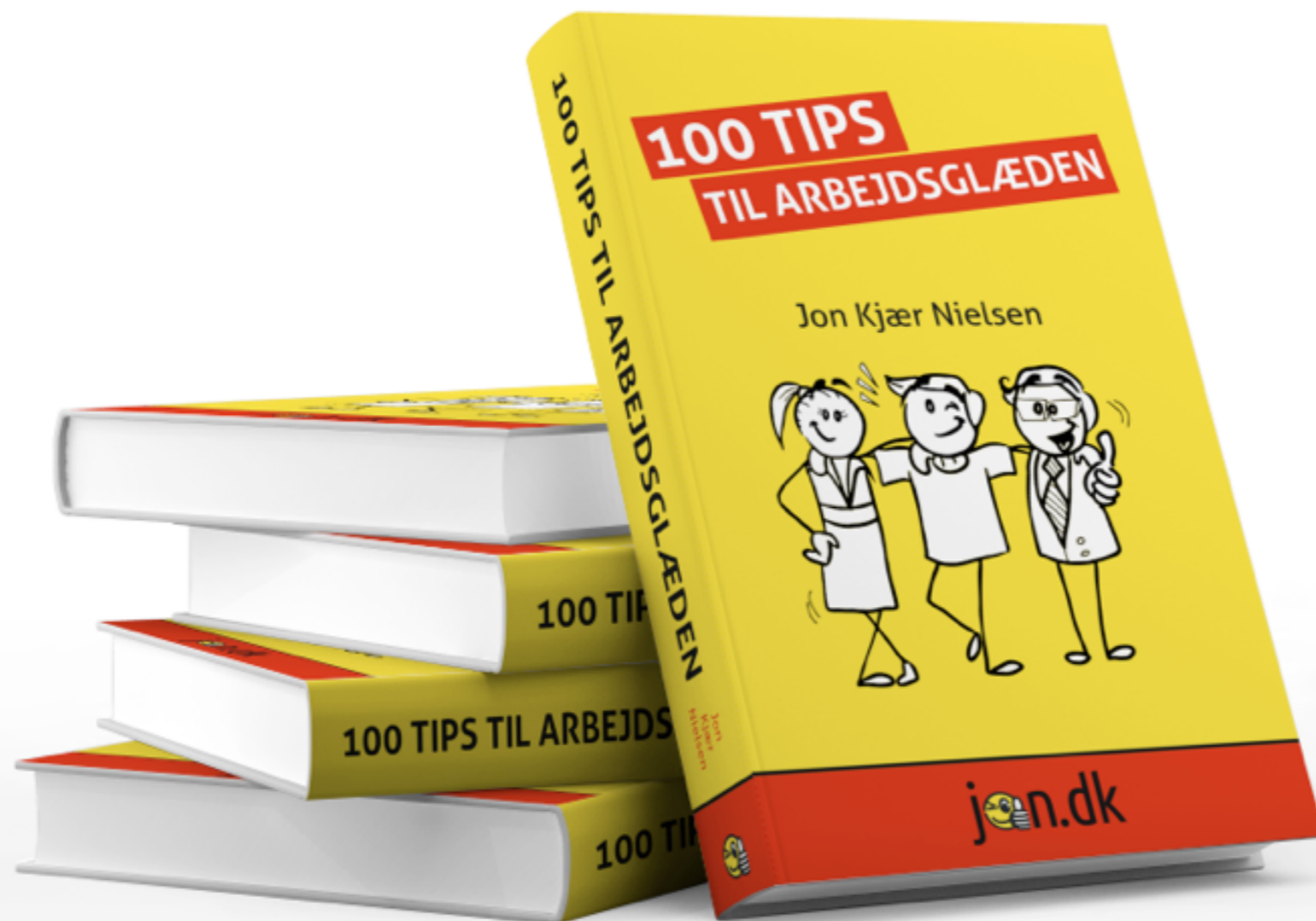
Fejre succseser





Alting får en ende





TAK!

Materialer efter foredraget:
jon.dk/adp

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



TAK !

