

Glæde i - forandringen

Jon Kjær Nielsen

j^on.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

POST

NIRÅS



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/dbio

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





Derfor
arbejdsglæde

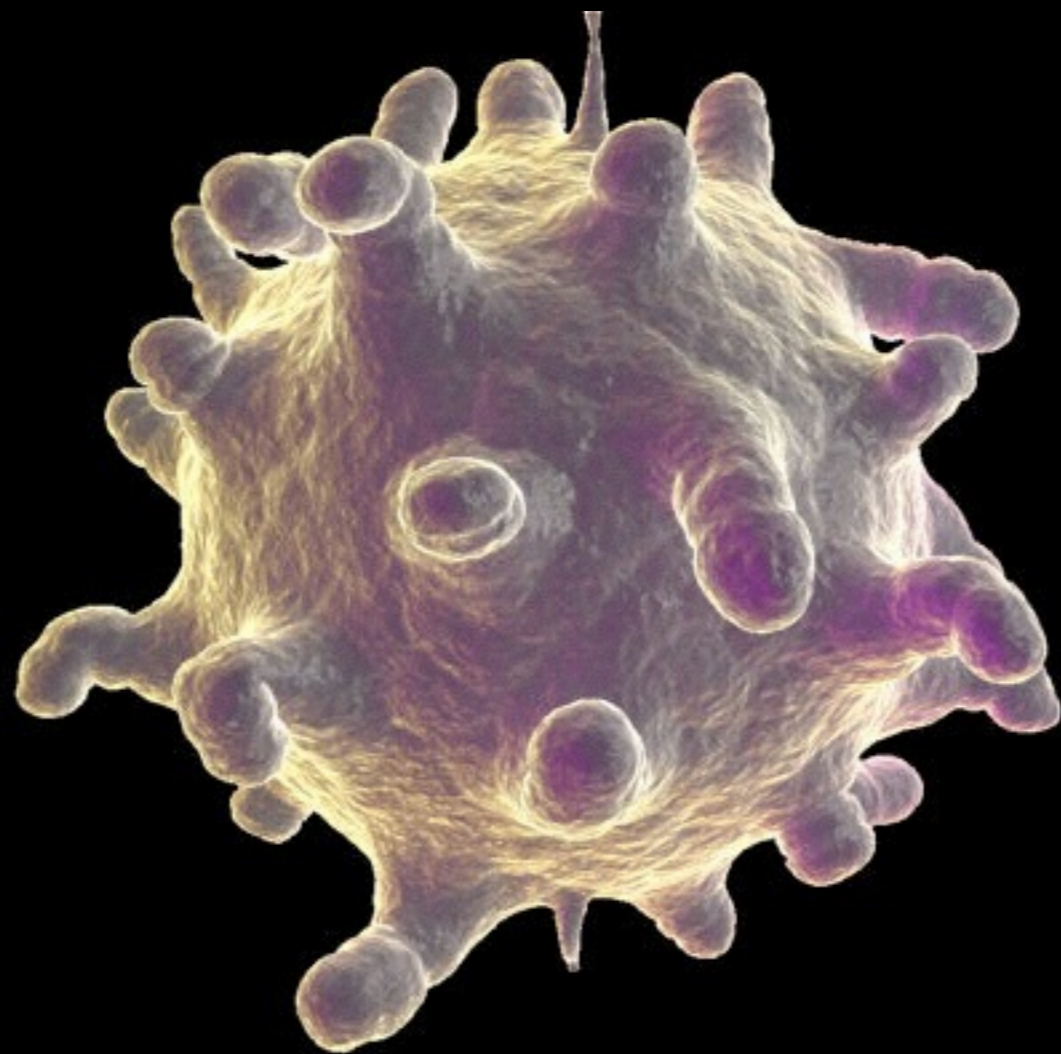
Alvorlige konsekvenser

Et lykkeligt liv

&

Et godt helbred





Kilderne til
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...”

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

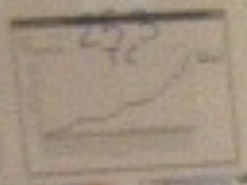
Sundere liv

Længere liv

Mere innovation

Hvad gik godt?





Time	Value
0	0
10	10
20	20
30	30
40	40
50	45
60	42
70	40
80	38
90	35
100	30

115
How many legs
are there?

1000
1000
1000

ES2





You made
my day!

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

#2

Engagement

Flow

#3

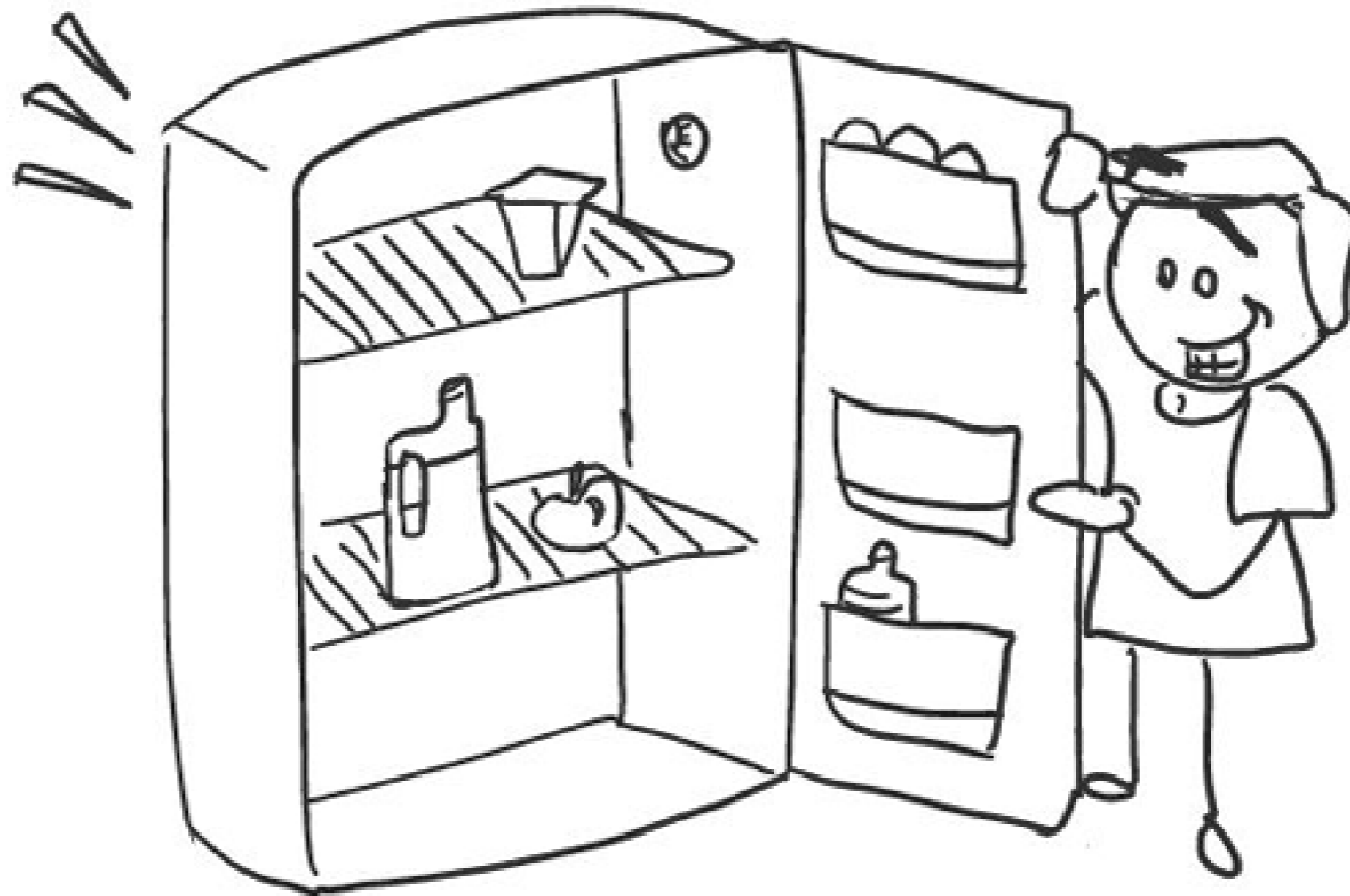
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Rosedagen



Byt job



Tak dine helte



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

#4

Mening



Afskedstalen



#5

Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

Rasmus





Myte

Modstand mod
forandringer er
noget skidt

Modstand

Frygt og usikkerhed

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Ustabilitet
- 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

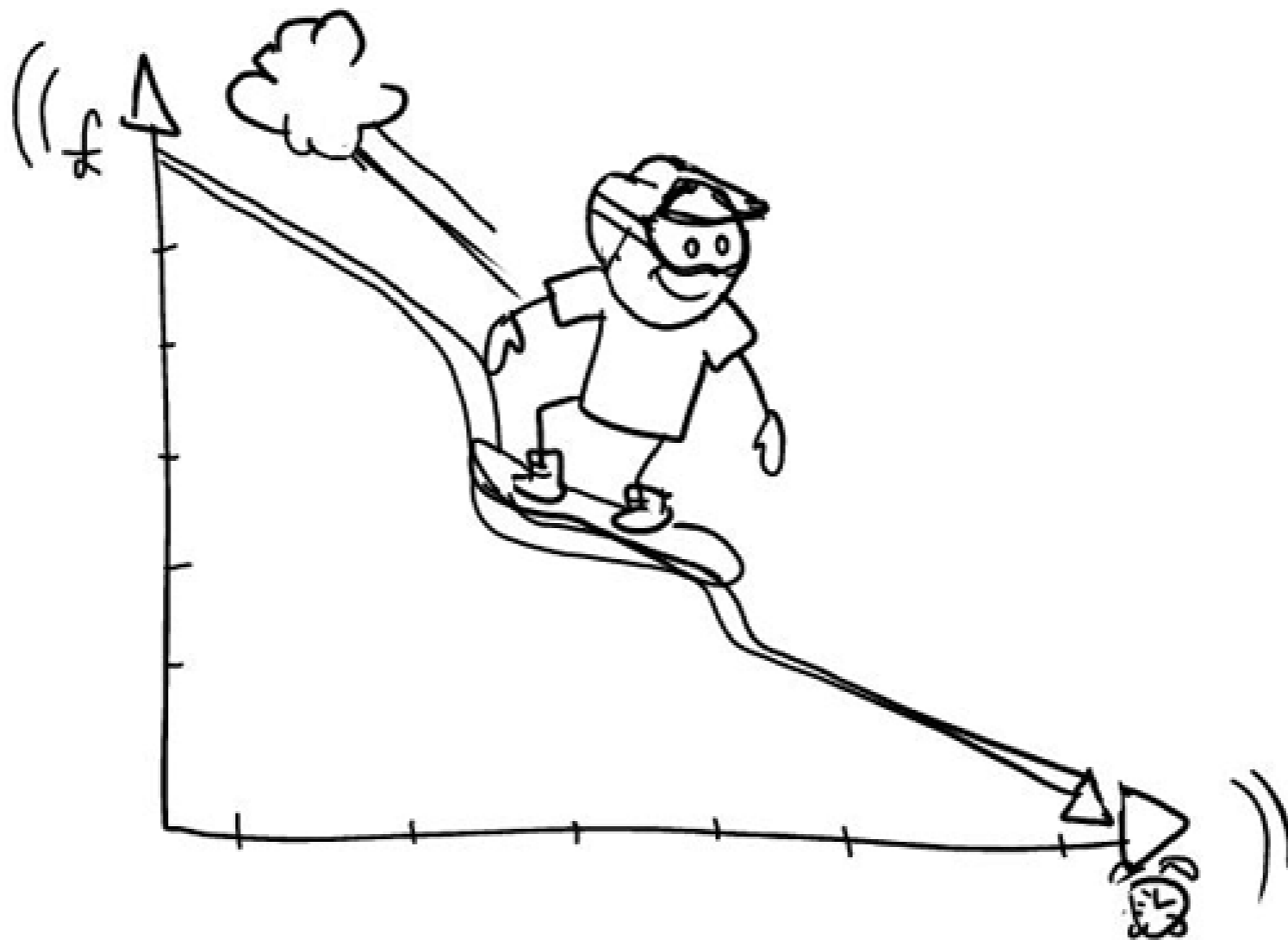
Ambassadører



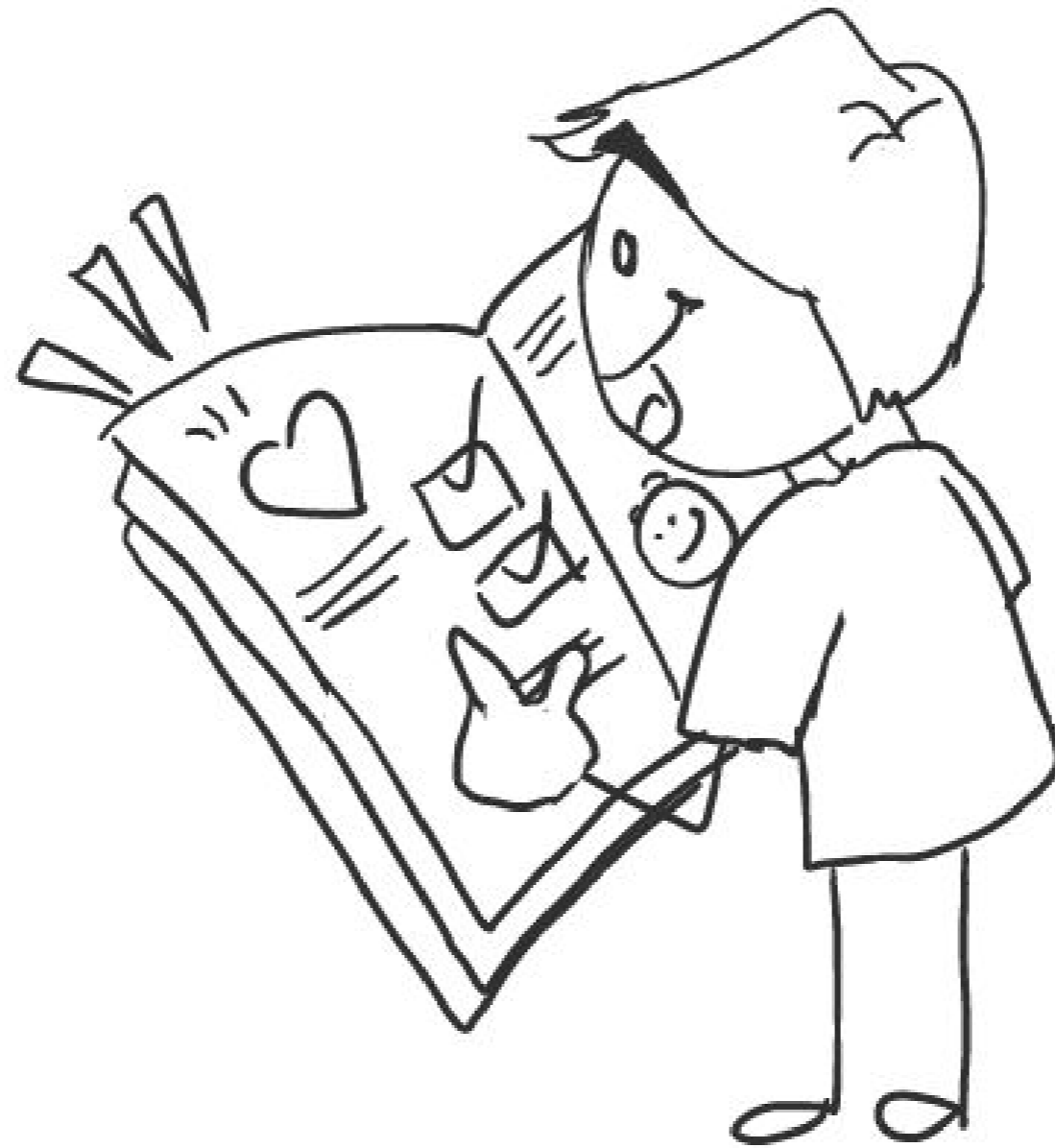
Tag kritikere i ed



Vend katastrofen på hovedet



Succesbog



Tag handling

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

Materialer efter foredraget: jon.dk/dbio

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



Fejre succseser





Alting får en ende



TAK !



