

# Arbejdsglæde - i forandringer

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



novo nordisk

RAMBOLL

RISØ



SKAT

spar Nord

TDC



TERMA

Tryg

vejle KOMMUNE

youSee mere ud af skærmen

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT



# Materialer efter foredraget:

[jon.dk/ssi](http://jon.dk/ssi)

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans







Derfor  
arbejdsglæde

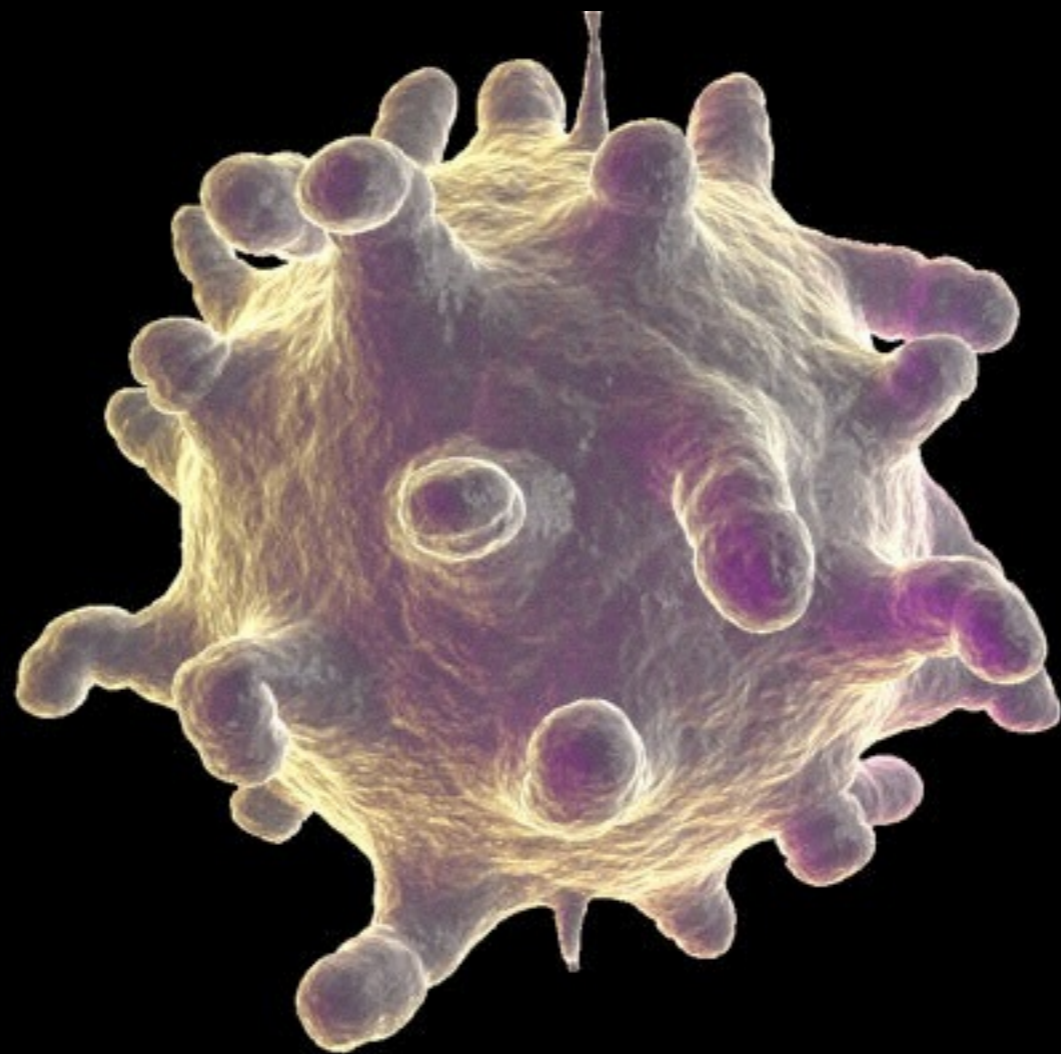
# Alvorlige konsekvenser

Et lykkeligt 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



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

# Positiv psykologi





# Menneskelig trivsel





# 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

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

#2

# Engagement

Flow

#3

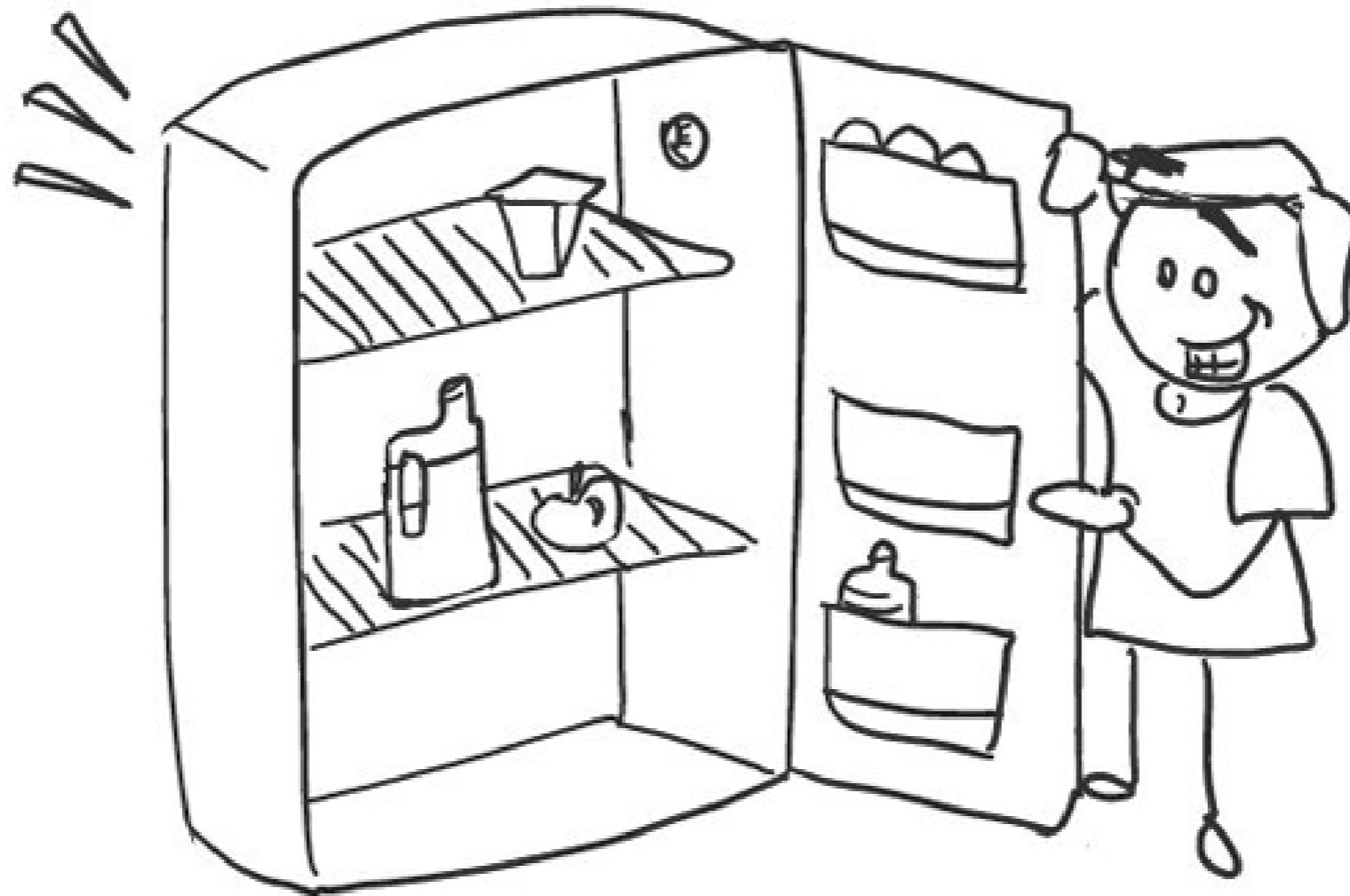
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



# Tak dine helte



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

#4

# Mening





#5

# Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation



# 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

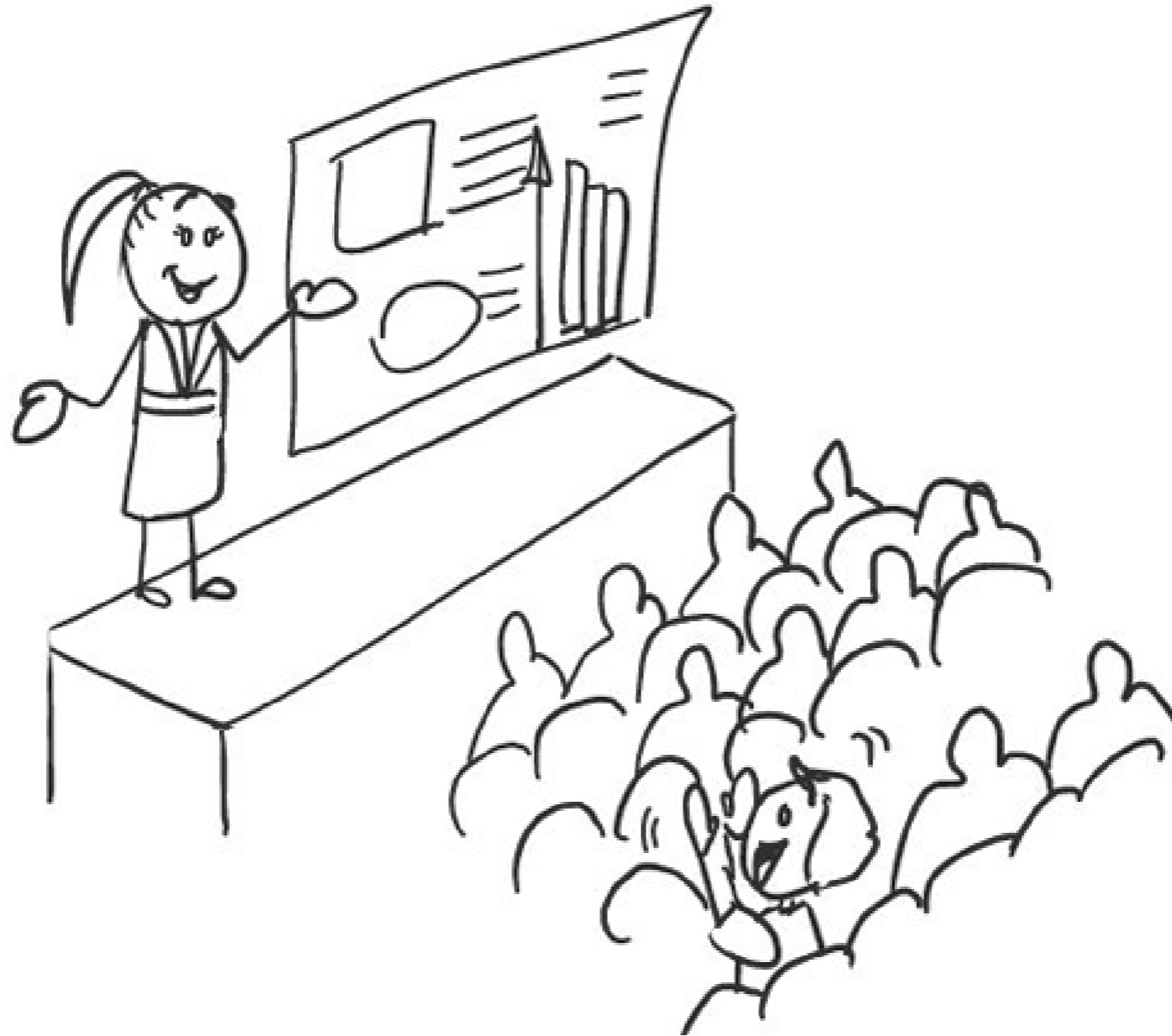




# Gør det lettere

- Attraktivt mål -> Mening
- Mulighed for at præstere
- Positive oplevelser
- Rum og frihed
- Ærlighed og åbenhed

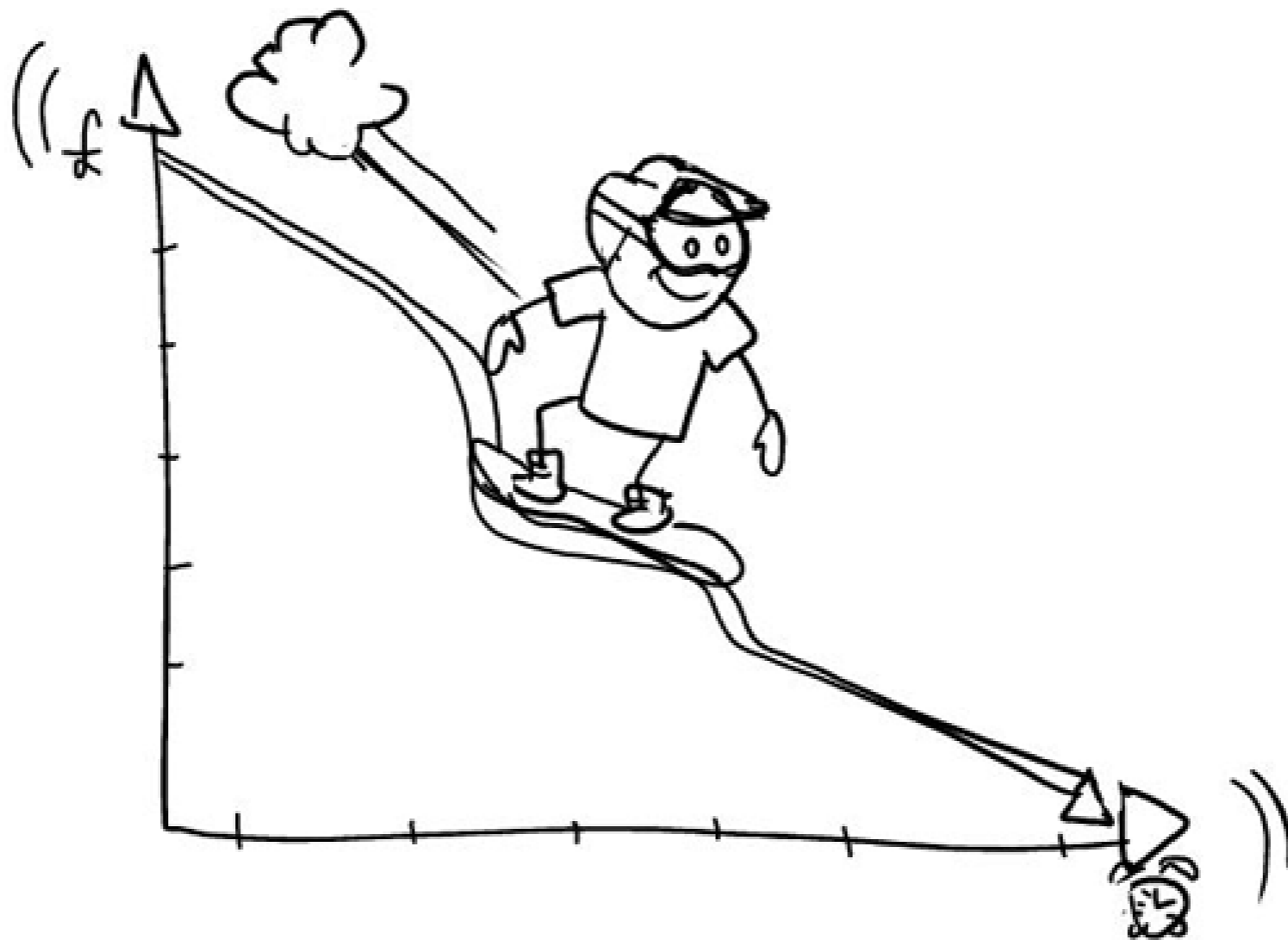
# Ambassadører



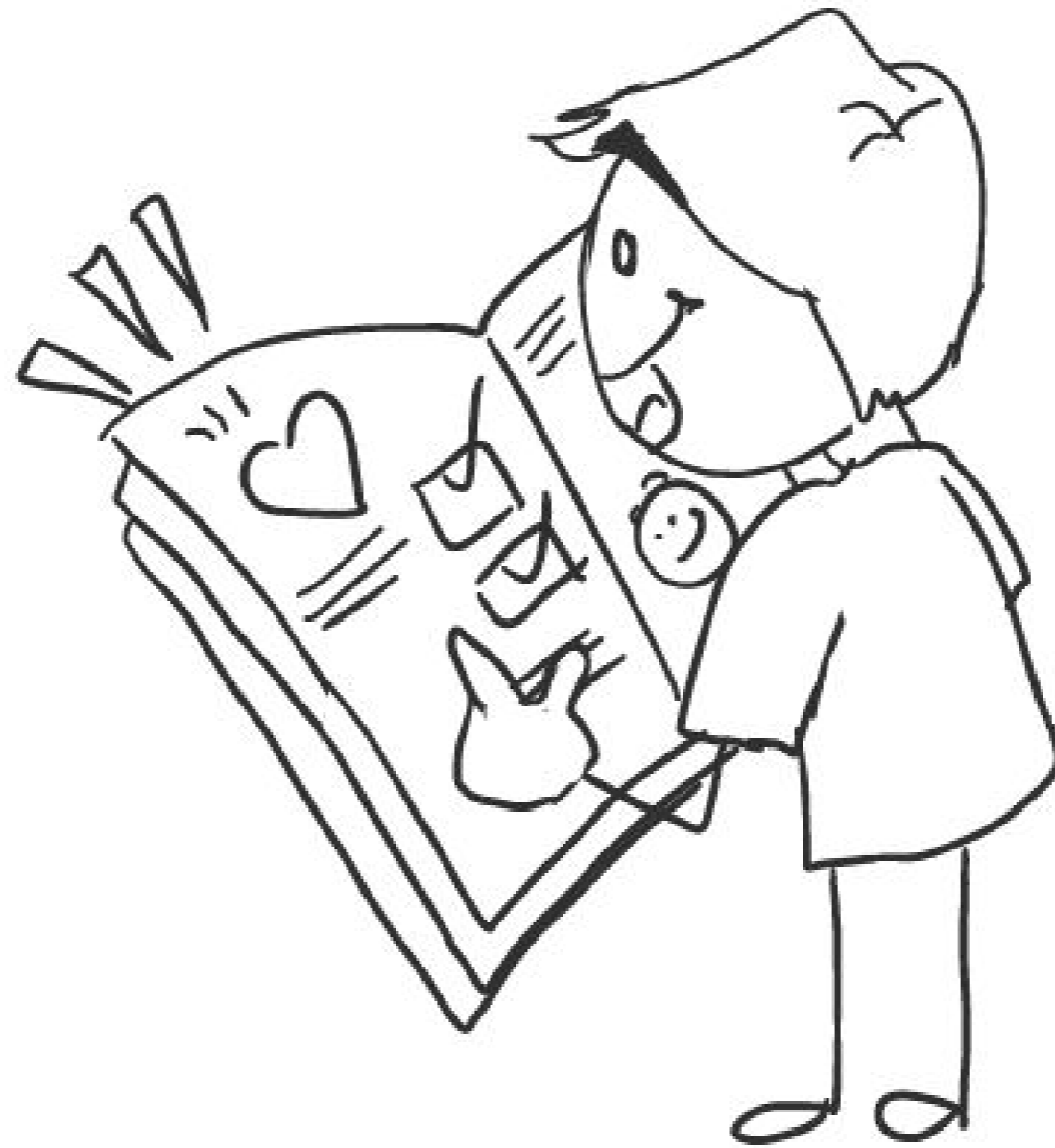
# Tag kritikere i ed



# 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/ssi](http://jon.dk/ssi)

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



# Fejre succeser







# Alting får en ende



**TAK !**



