

# Find Glæden i Forandringen

Jon Kjær Nielsen

jon.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.**









# Materialer efter foredraget: Jon.dk/langeskov

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



# Brølere & Heltegerninger



# Kilderne til arbejdsglæde

# Opgave

Tænk på en god  
oplevelse på jobbet







# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Marque déposée





# Offertrøjen



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen
- Problemer hjemme



# Myte

Modstand mod  
forandringer er  
noget skidt

# Faldgrubbe

# Afventen

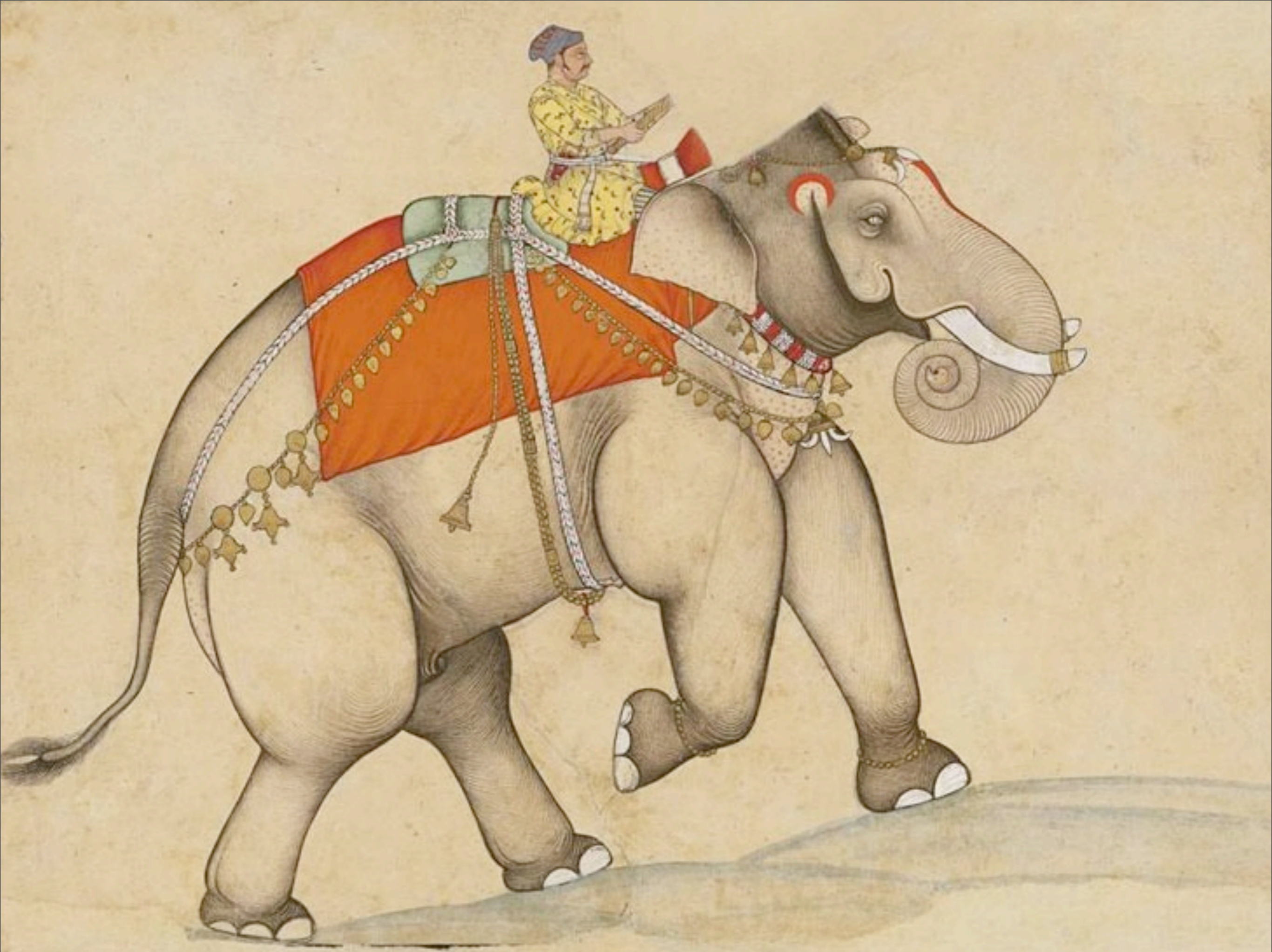
# Modstand

Frygt og usikkerhed

# Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Ustabilitet
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Midstede relationer







# Positiv psykologi



# Menneskelig trivsel





# Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1



# God start på mødet



# Optimisme



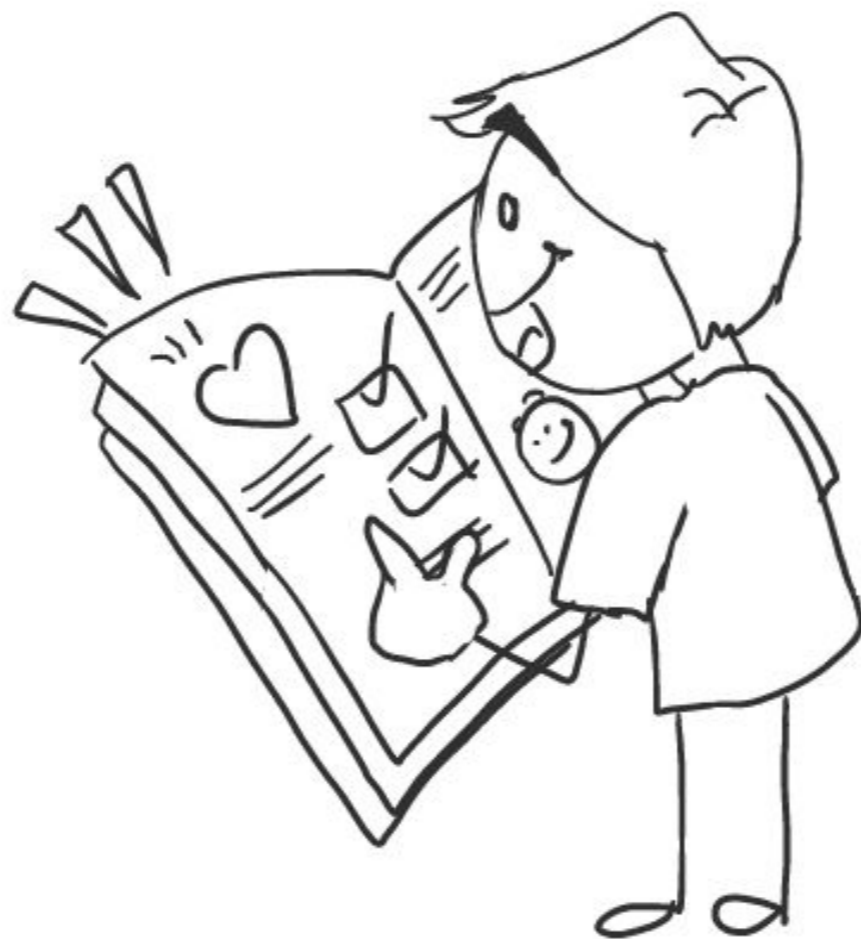




# Optimisme



# 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





onsdag den 23. oktober 13

# Hvordan forklarer I...

## Hvordan taler I om jeres udfordringer?

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

#2

# Engagement

Flow



#3

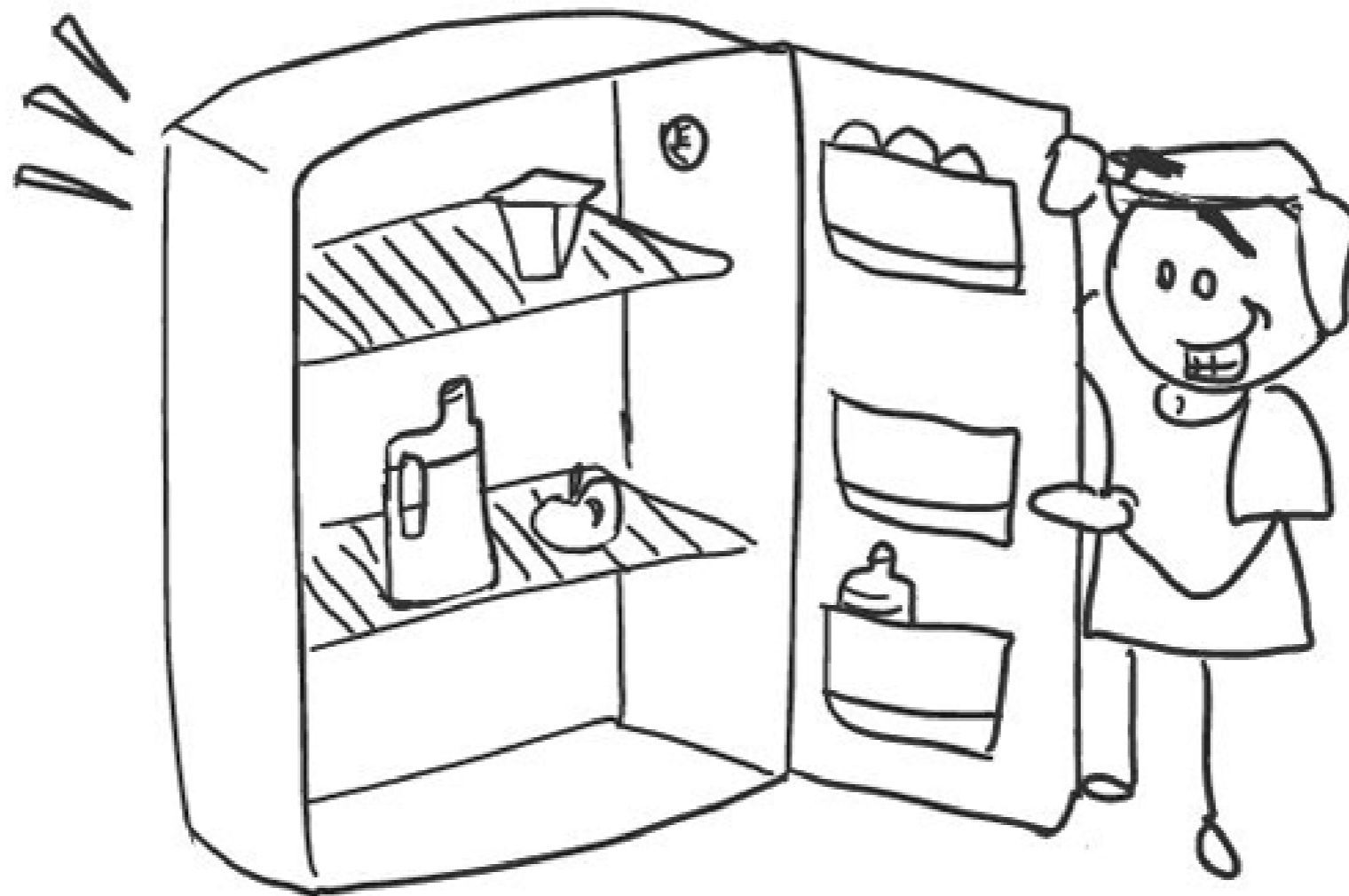
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



# Uventet venlighed

# Byt job





# Rosedagen



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

#4

# Mening

# Afskedstalen



# Hvad er vi stolte af...

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





# Præstation

Positive følelser  
Engagement  
Relationer  
Mening  
Præstation









# Gør det lettere

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

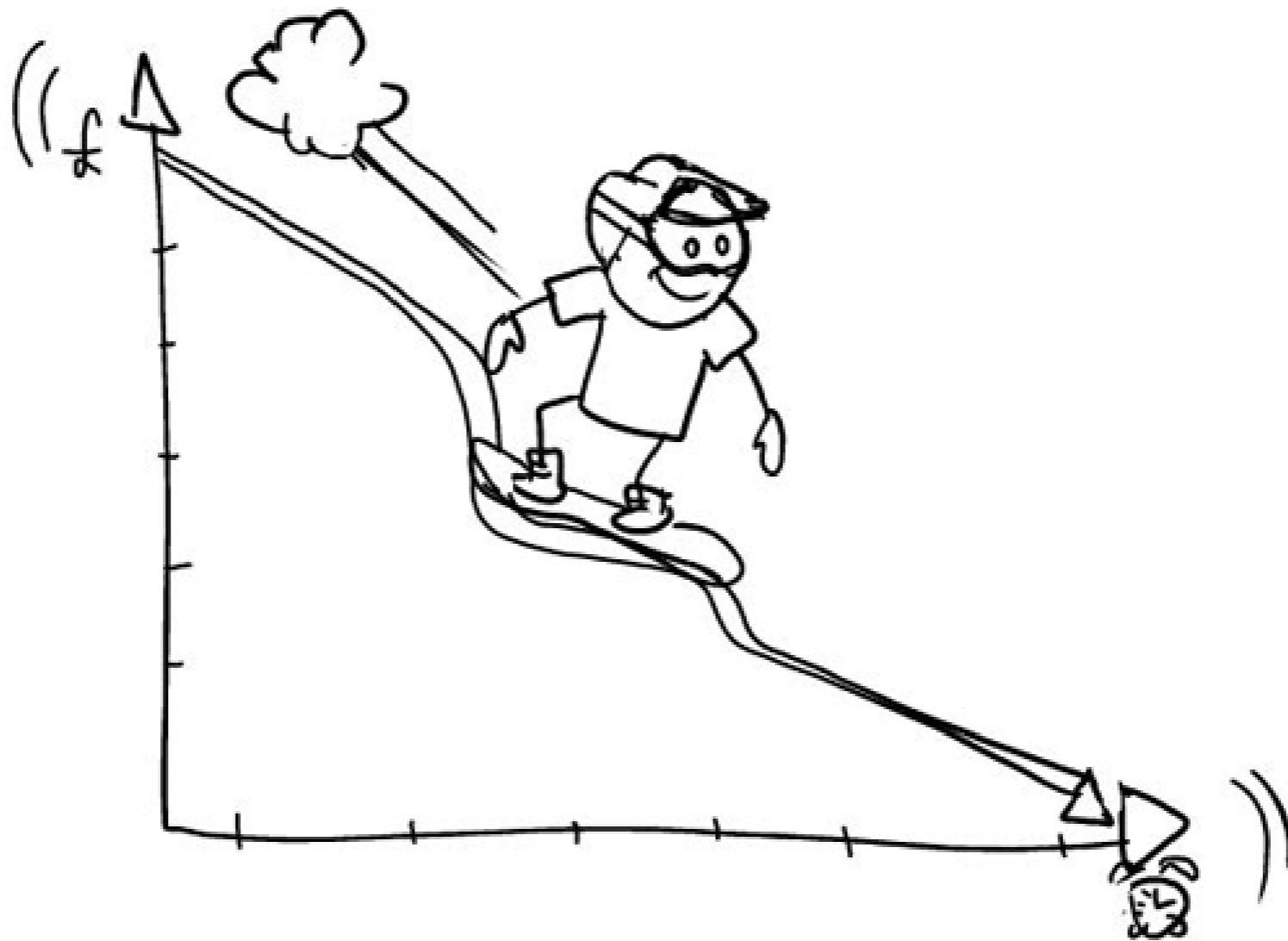
# Ambassadører



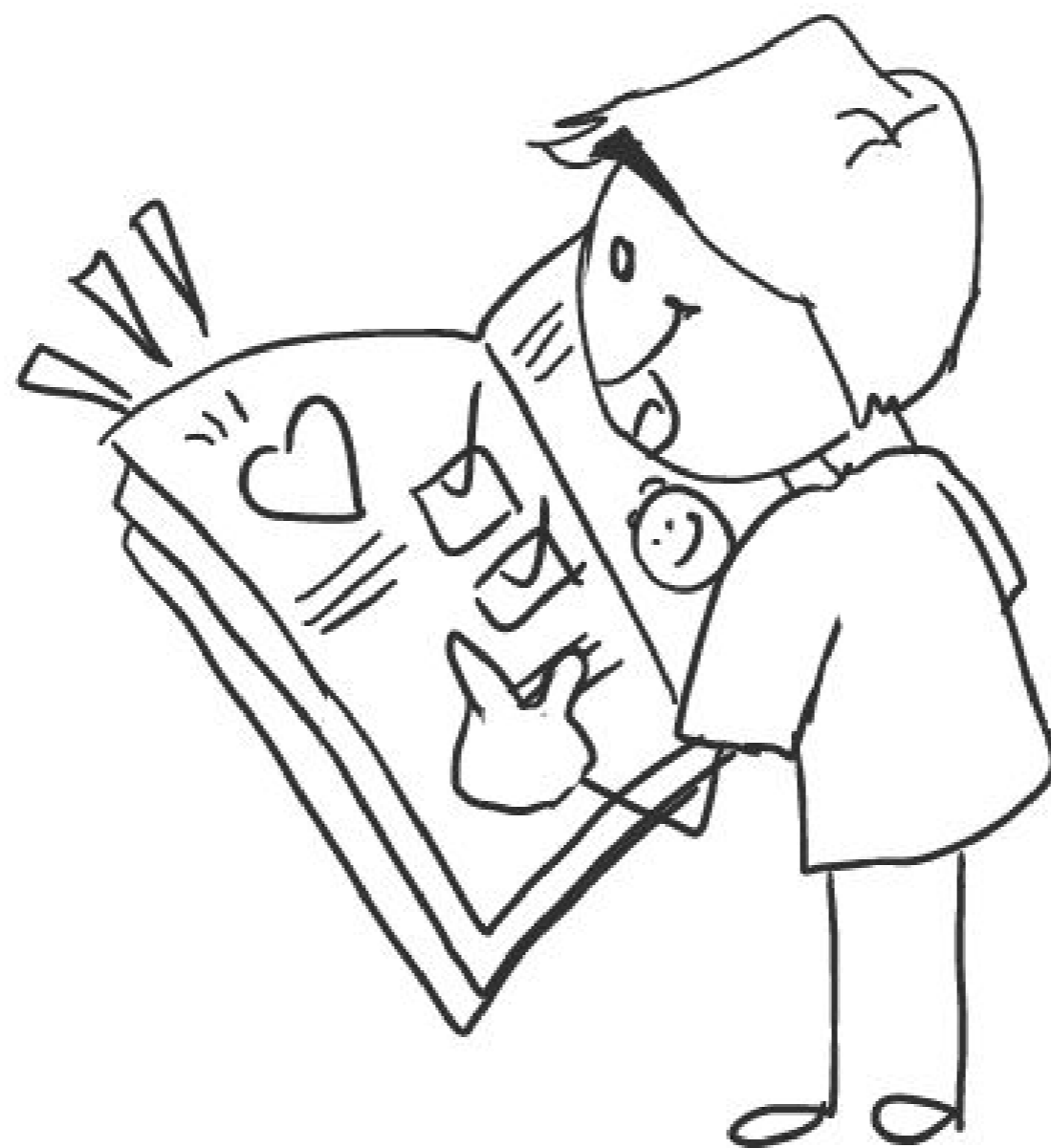
# Tag kritikere i ed



# Vend katastrofen på hovedet

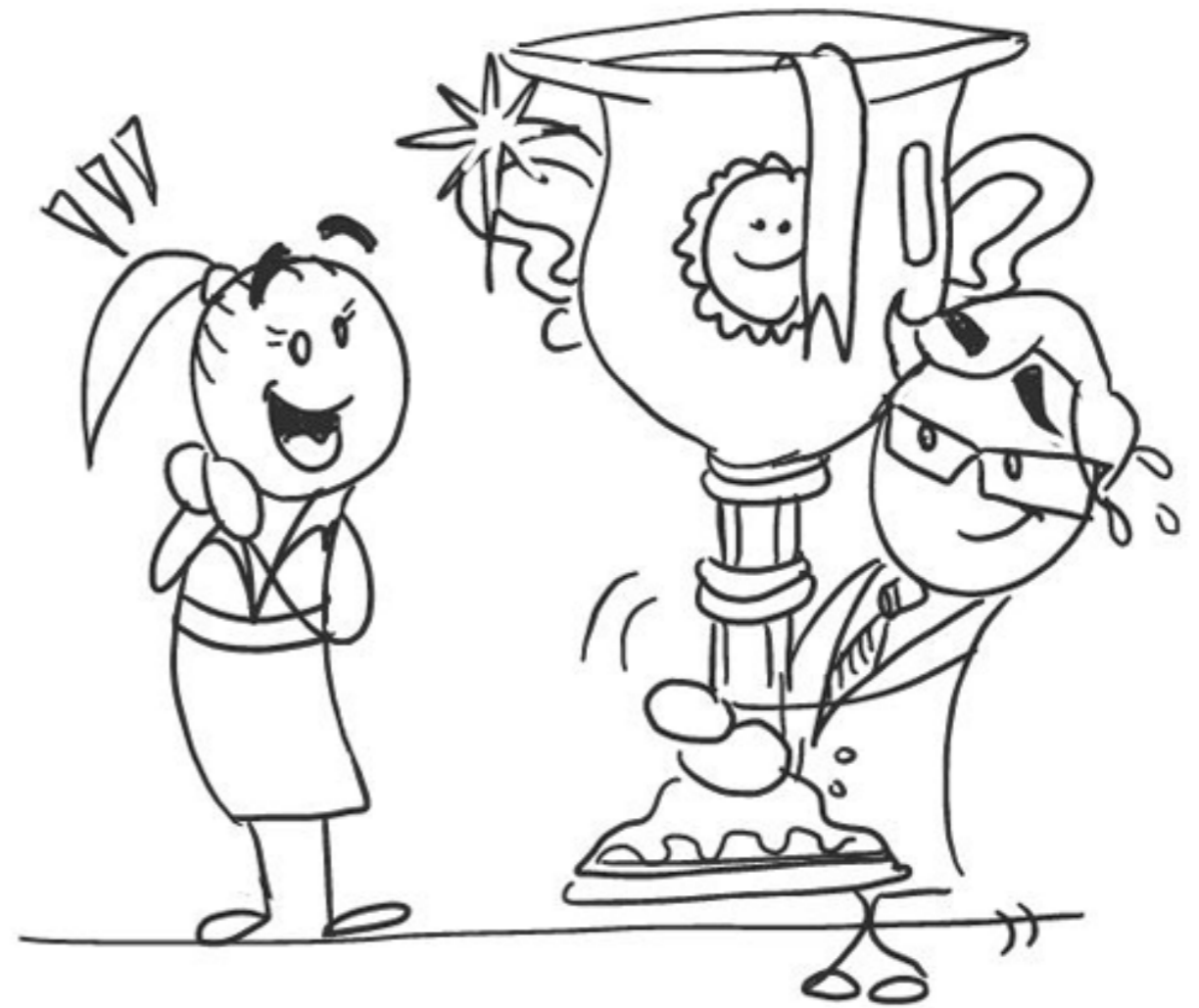


# Succesbog





# Fejre succeser



# Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - start en vane
- Påvirk kulturen

# Materialer efter foredraget: Jon.dk/langeskov

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







# TAK !

