

Arbejdsglæde og effektivitet

Jon Kjær Nielsen

j[👉]on.dk

Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre efter idag
- 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

midt
regionmidtjylland



KØBENHAVNS
UNIVERSITET

microsolutions

» movia

NIRÅS

Nordea



novo nordisk®

novozymes®
Rethink Tomorrow



ROSKILDE
KOMMUNE



Silkeborg
Kommune

SKAT



RAMBOLL

RISØ



TEKNOLOGISK
INSTITUT

TERMA®



vejle
KOMMUNE



youSee®
mere ud af skærmen



Materialer efter foredraget:

jon.dk/SCA

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





Derfor
arbejdsglæde

Kilderne til arbejdsglæde

Opgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

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

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



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



Hvad gik godt?





Engagement

Flow

#3

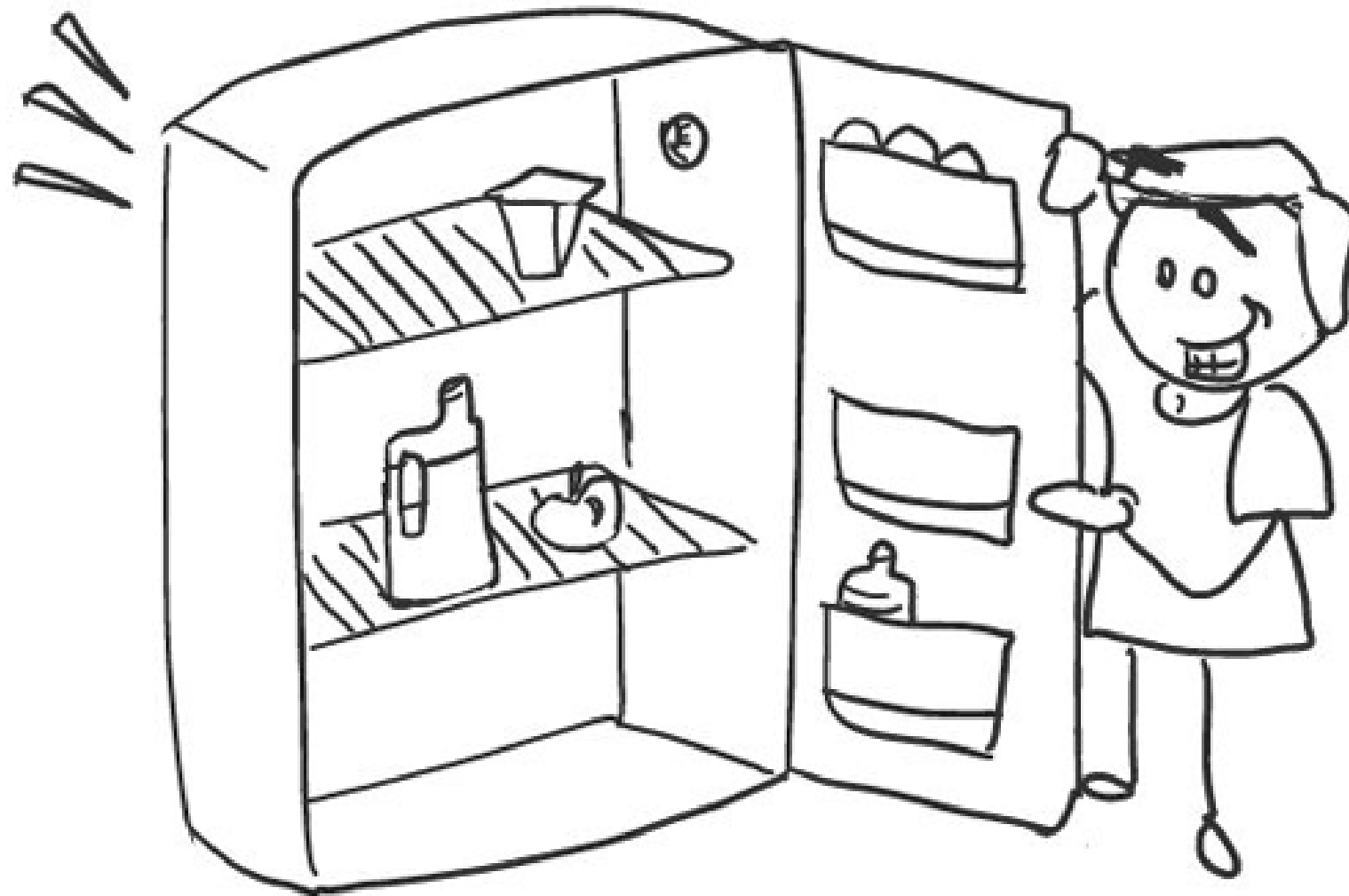
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab





#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





TIME

**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**

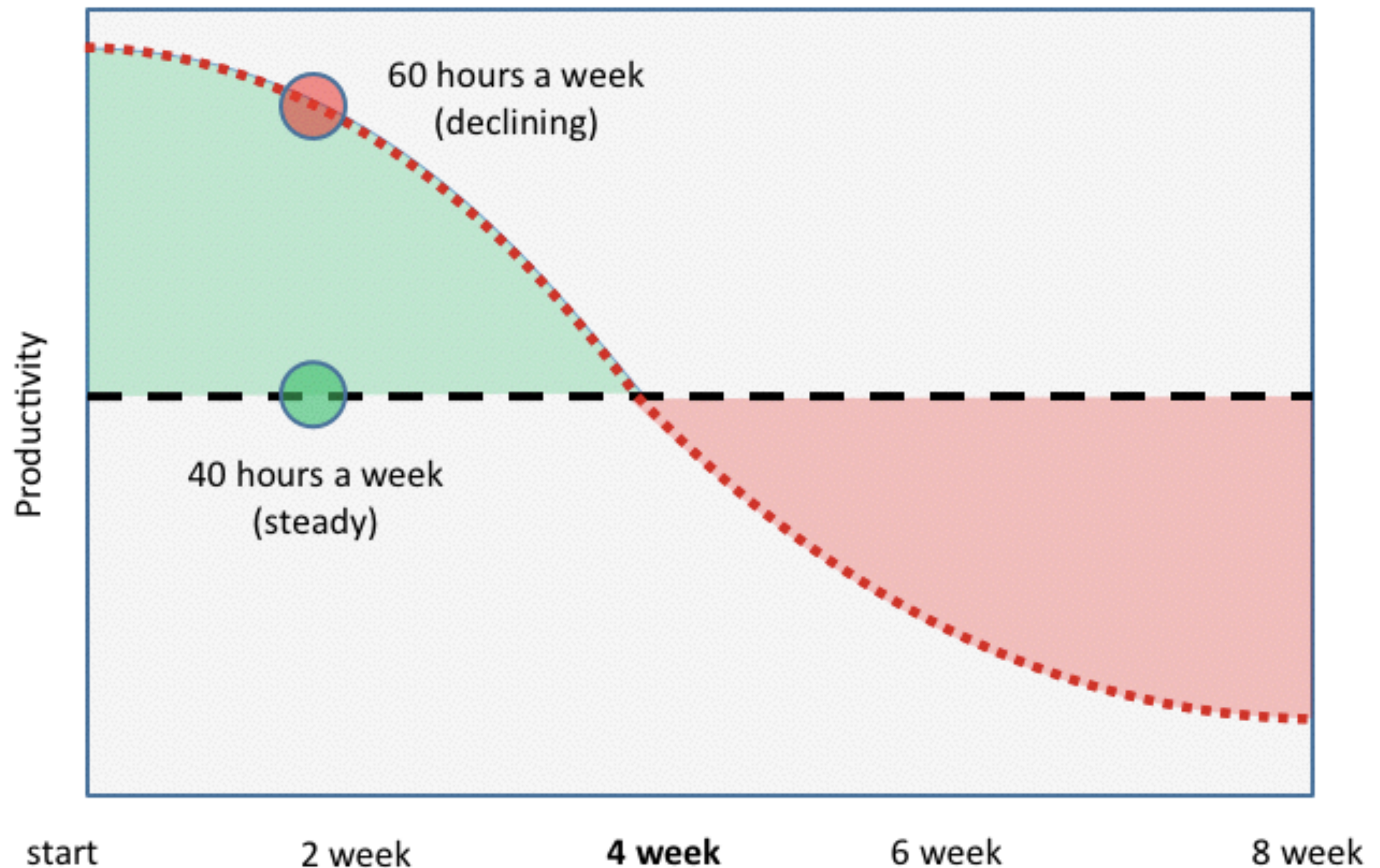
Myten om overarbejde

Hvor meget arbejde
findes der?

Hvor meget arbejde findes der?



Productivitet og overarbejde



Myten om planlægning

Myten om planlægning

365

April 2013

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
14	1 2. Påskedag	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26 Store Bededag	27	28
18	29	30					

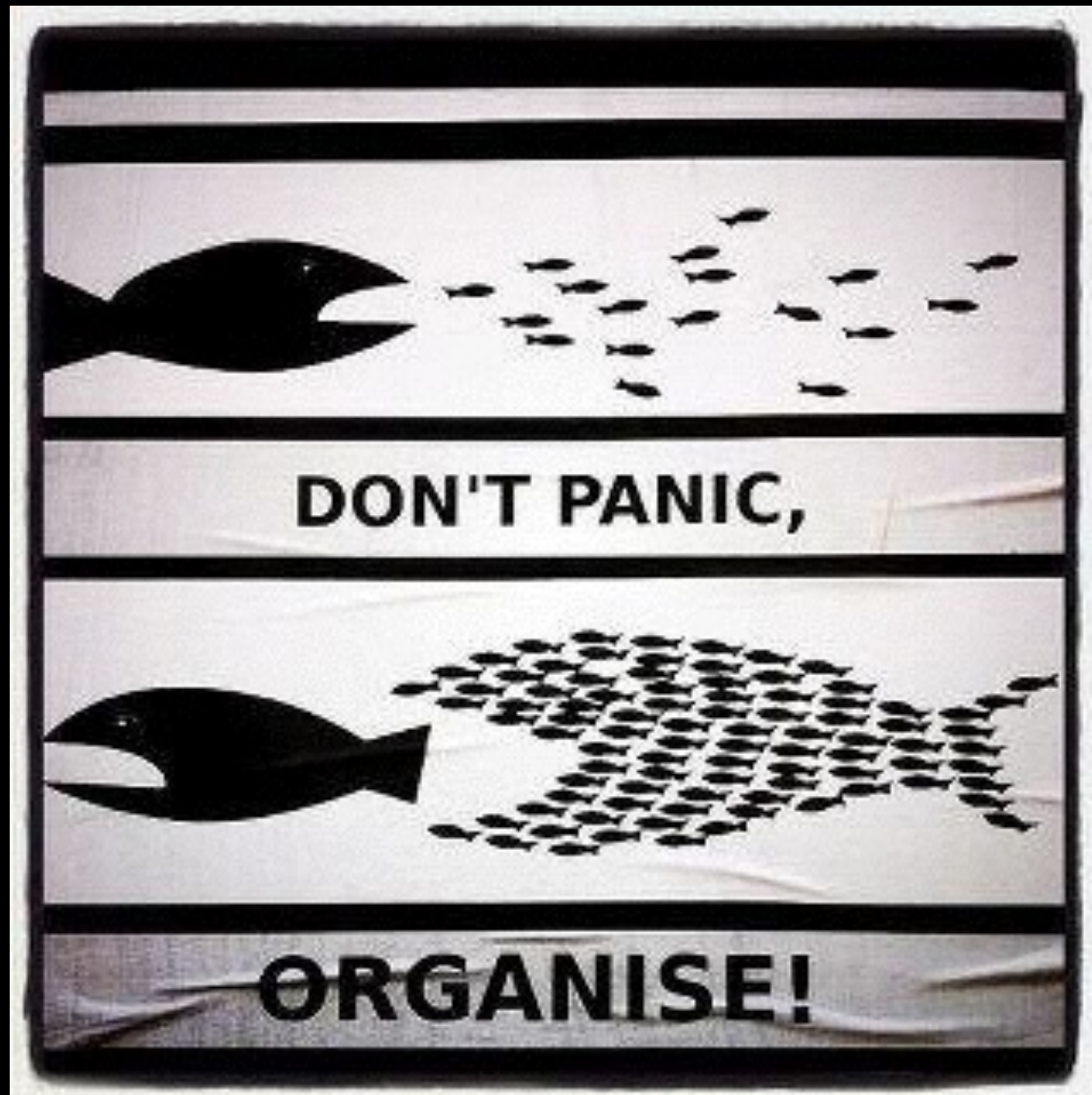
Planlægningsproblemet

Hvordan har du det?

Hvordan har du det?



Prioriteringsjudo



Topmøde med mig selv



Topmøde med mig selv

Ugentligt - V.1

- Hvordan har jeg det egentligt?
- Hvad nåede jeg sidste uge?
- VVM for denne uge

Could-do

Ugentligt - V.2

- Hvad nåede jeg sidste uge?
- Hvad regner jeg med at arbejde på i denne uge?
- Del evt. listen med andre



Morgenritualet

Morgenritualet - V.1

“Hvad vil jeg lave idag?”

Morgenritualet - V.2

“Hvad er én ting, som - hvis jeg udførte den godt - ville have stor effekt på mine resultater?”

God start på mødet



Stand-Up møder

- En succes siden sidste Stand-Up
- Hvad lavede jeg igår?
- Hvad skal jeg lave idag?
- Noget jeg har brug for hjælp til?



Myten om multitasking

Begrænset fokus



Mål det du når



Del succeser



Refleksion

Refleksion

Fejre succesar





Tag handling

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

TAK !

Materialer efter foredraget:
jon.dk/SCA

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



