

LUVU workshop: Arbejds glæde

Jon Kjær Nielsen

jon.dk

Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting!
- Start en vane

Hvad glæder jeg
mig til idag?





**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 KOMMUNE

københavns E



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

midt regionmidtjylland



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia

novozymes Rethink Tomorrow



NIRXAS

Nordea novo nordisk

RAMBOLL



SKAT



RISØ



telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT

TERMA



youSee mere ud af skærmen



Materialer efter i dag: jon.dk/atp

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

Morten



- Det skal være sjovt at gå på arbejde
- Succes skal komme gennem medarbejdere

Derfor
arbejdsglæde

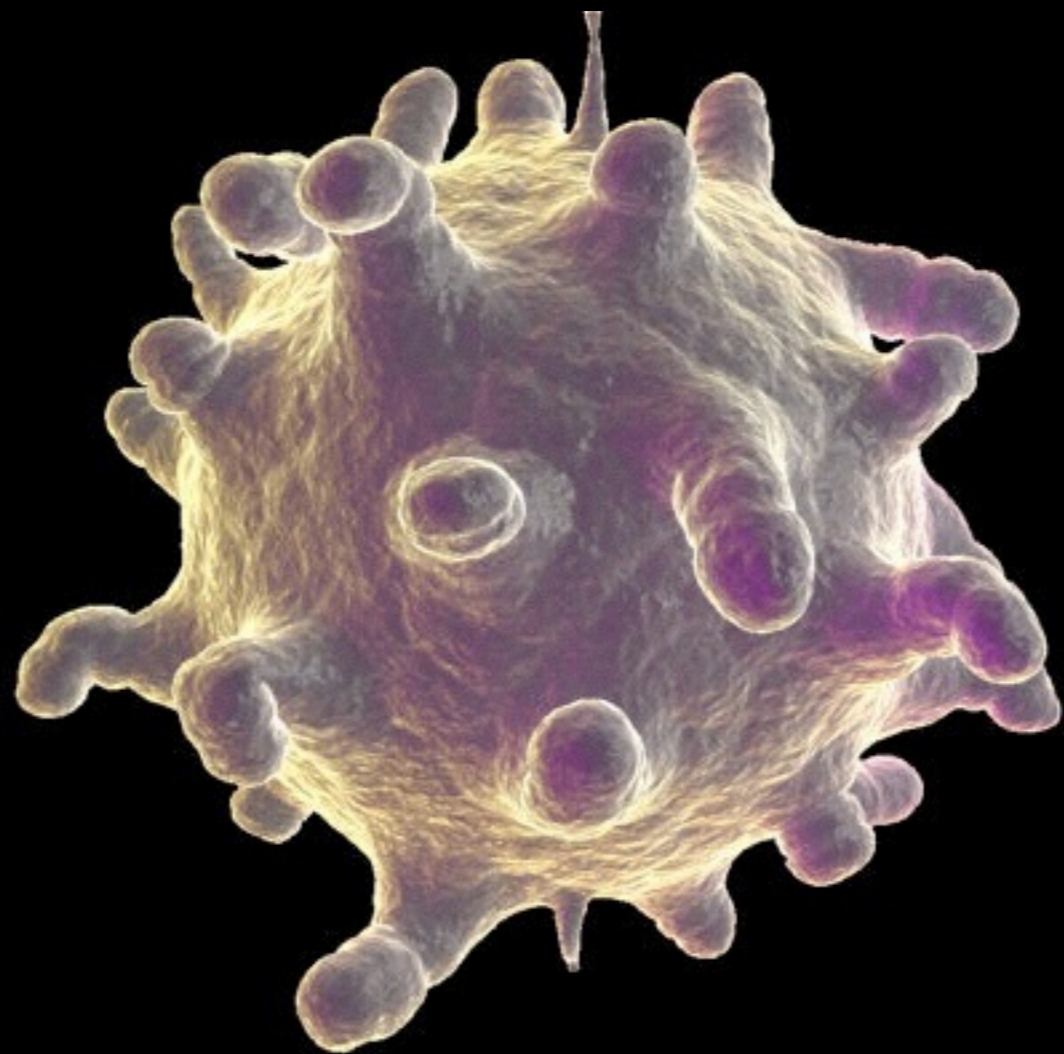
Alvorlige konsekvenser

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

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

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...



Hvad er vi stolte af...

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

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?



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





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

Mening





03638

03638

#4

Relationer



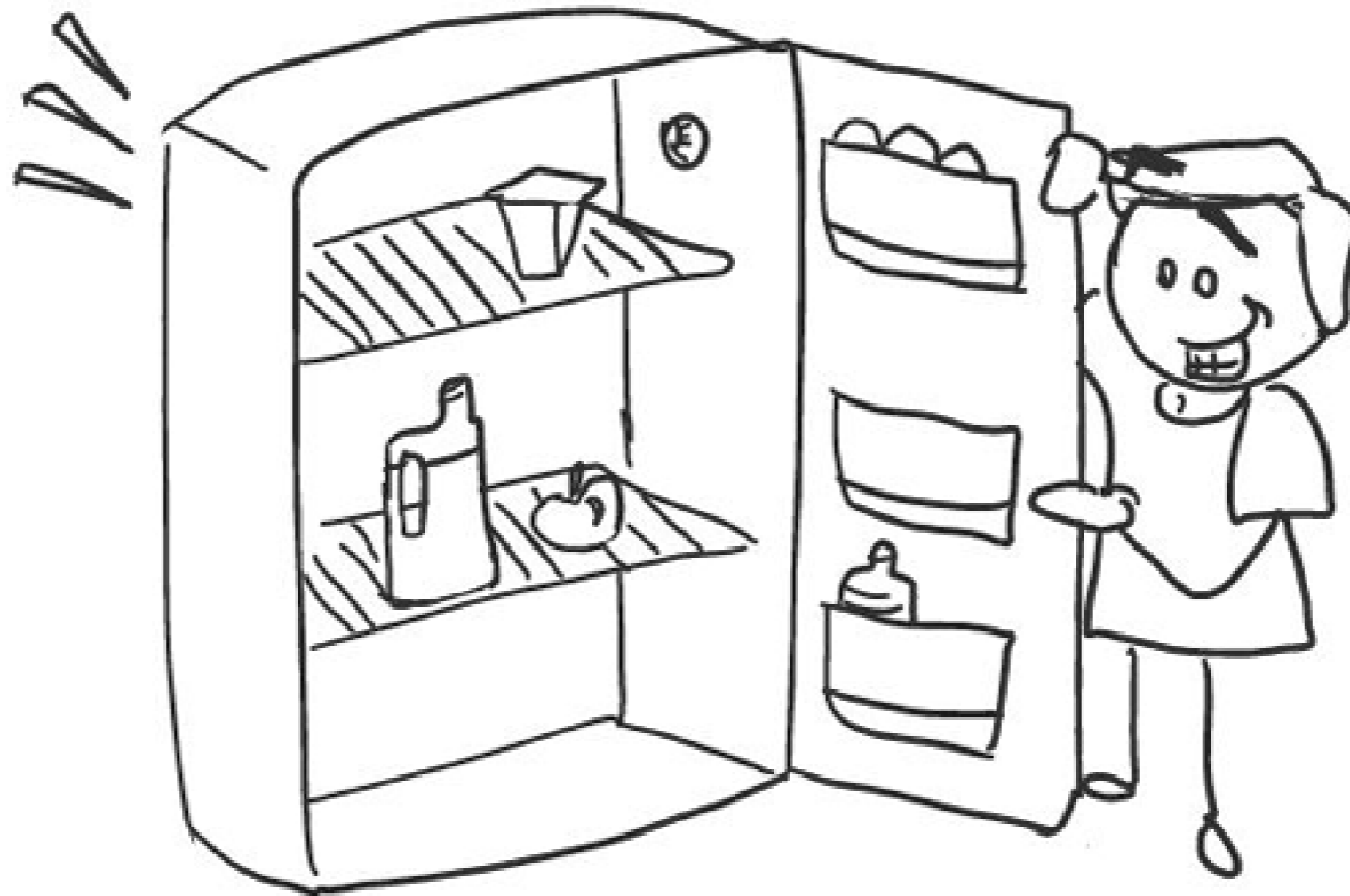
Oppgave

Nævn én ting du er
rigtig god til

Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Byt job



Tak dine helte



#5

Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

En lille heltekvad...

- Hvordan kan vi være helte for vores kolleger i hverdagen?

Rasmus



Én for alle...

Forbered bordvis at klæde jeres fraværende kolleger godt på efter frokost:

- Hvad kommer arbejdsglæden af?
- Hvorfor er det vigtigt?
- Hvad kan vi selv gøre?

Ambassadører



Tag handling

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

BONUS

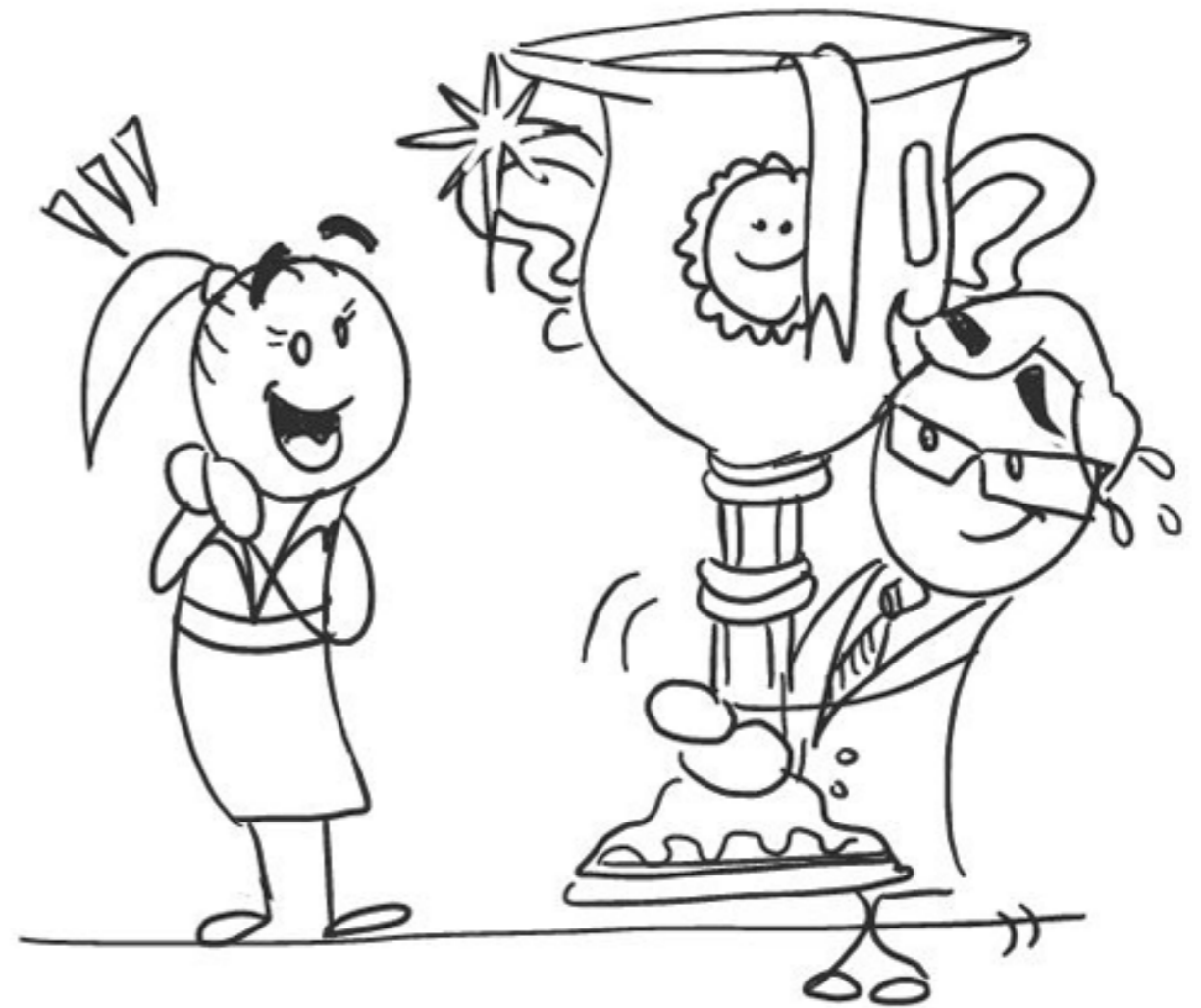
- Skriv mindst én POST-IT hver, med en ting du vil gøre
- Hæng den op

Materialer efter i dag: jon.dk/atp

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



Fejre succseser





Alting får en ende



TAK !



