

# Arbejdsglæde - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

jon.dk



**Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter**

**Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.**

**Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.**

**Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok.**





# Tag handling

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

# Materialer efter foredraget:

## Jon.dk/jci

- Præsentationen
- Værktøjer, video, litteratur
- eBog på 28 sider
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Hvad giver et liv  
i trivsel?

Hvad skaber  
succes?



# Brølere & Heltegerninger

# Kilderne til arbejdsglæde

# Oppgave

Tænk på en god  
oplevelse på jobbet







Marque déposée

# Offertrøjen



# Positiv psykologi





# Menneskelig trivsel





# Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

# God start på mødet



# 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





# Engagement

Flow

#3

# Relationer



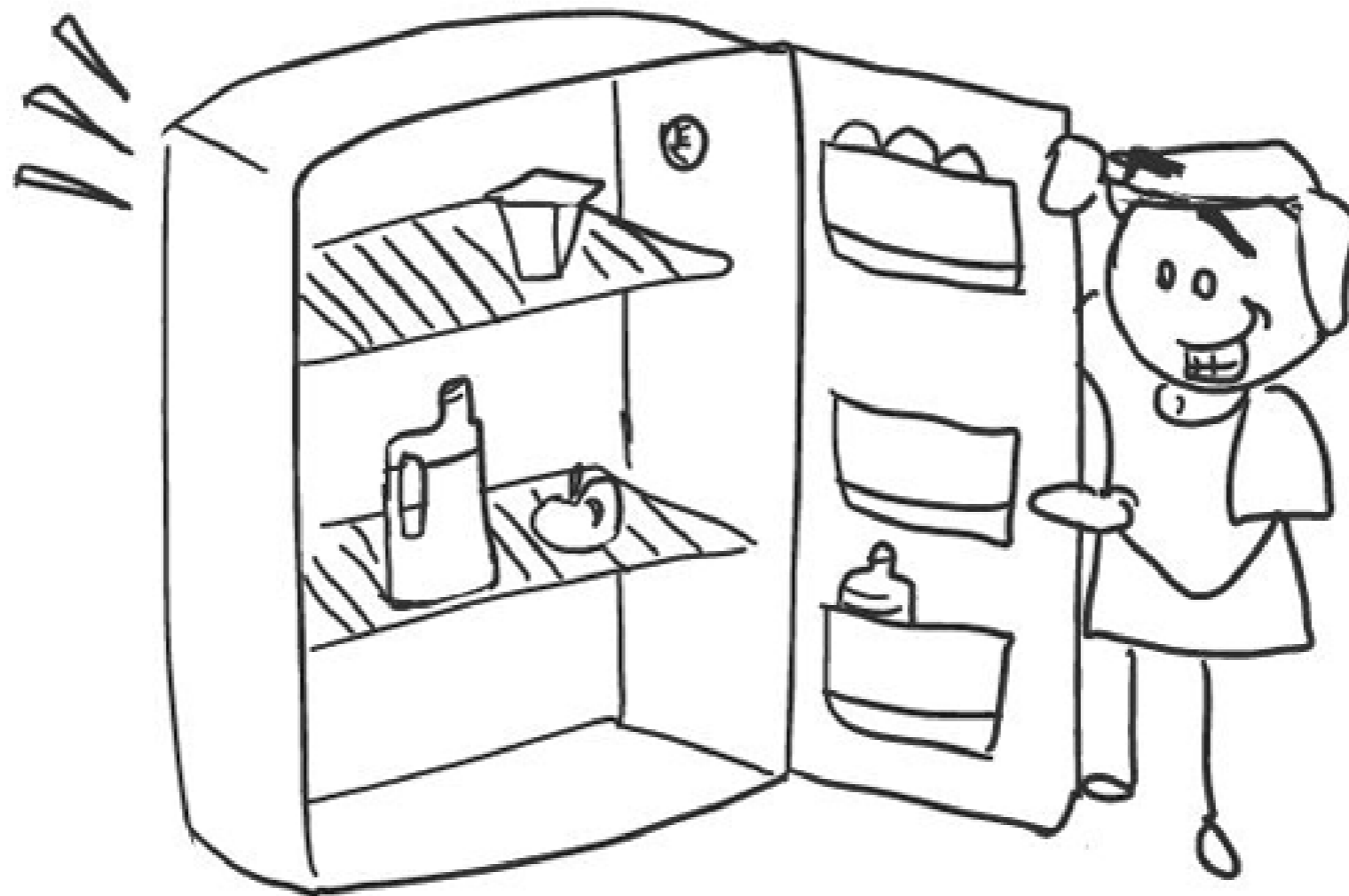
# Opgave

Nævn én ting du er  
rigtig god til

# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



# Uventet venlighed



# Stuegang



# Byt job



# Rosedagen



#4

# Mening

# Hvad er vi stolte af...

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

# Afskedstalen





# Præstation

Positive følelser  
Engagement  
Relationer  
Mening  
Præstation



# Thomas



# SoftScan



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation







# Tag handling

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

# Fejre succeser





# Materialer efter foredraget:

## Jon.dk/jci

- Præsentationen
- Værktøjer, video, litteratur
- eBog på 28 sider
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





# TAK !

