

Arbejdsglæde - helt enkelt

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

POST

NIRÅS

Nordea novo nordisk

RAMBOLL

RISØ

ROSKILDE KOMMUNE

SKAT

spar Nord

TDC

Silkeborg Kommune

TERMA

Tryg

vejle KOMMUNE

youSee mere ud af skærmen

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT



Materialer efter foredraget: jon.dk/dit

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Derfor
arbejdsglæde

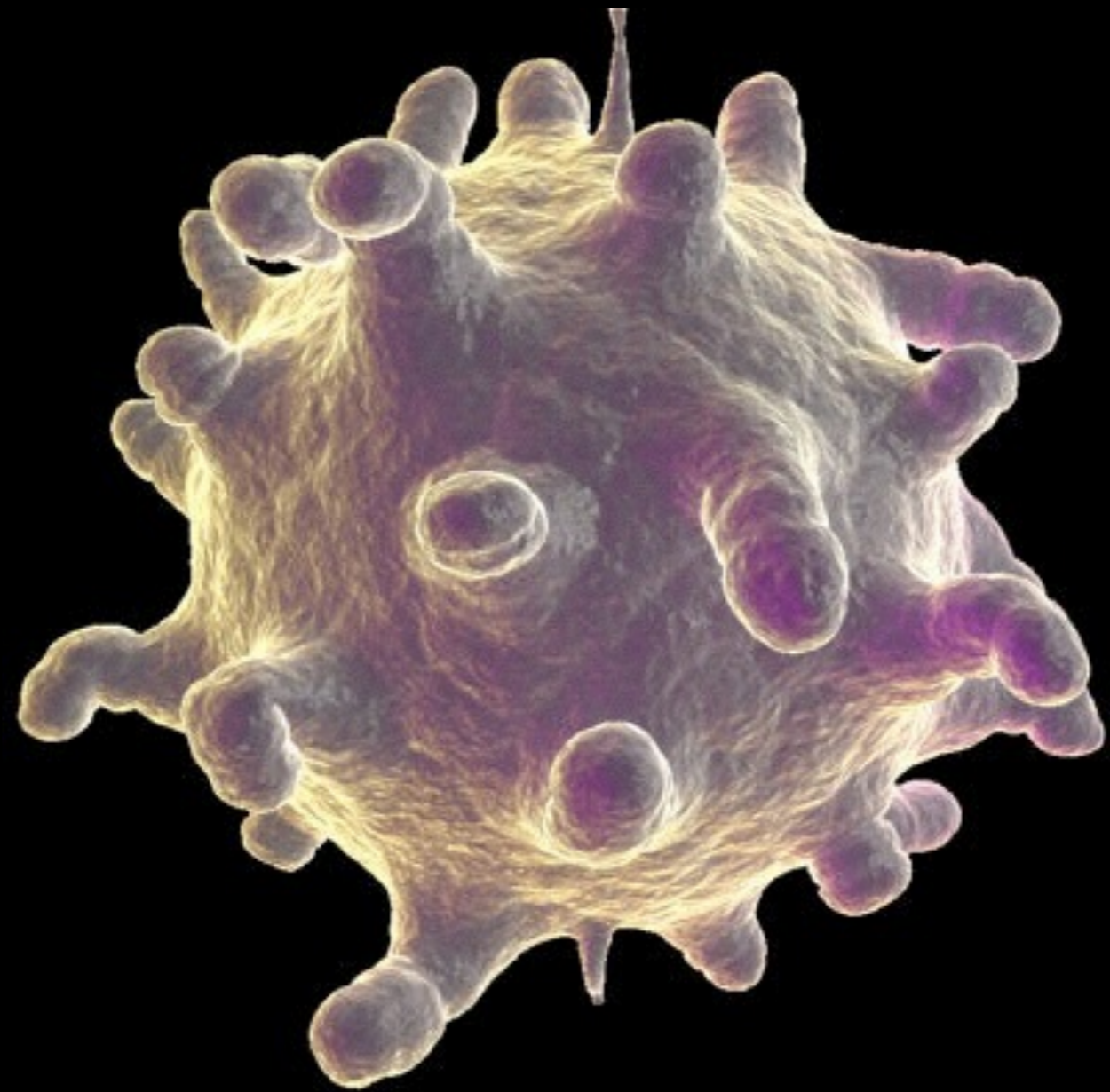
Alvorlige konsekvenser

Et lykkelig liv

&

Et godt helbred





Oppgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Coca-Cola

Marque déposée

Arbejdsglædedræbere

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

Positiv psykologi



Menneskelig trivsel





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



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



ES2



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



Stuegang



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

#4

Mening



03638

03638

#5

Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

Zappos
•com







Rasmus



Tag handling

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

TAK!

Materialer efter foredraget:
jon.dk/dit

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



Bonus eBog

SMS:

FORNAVN + EMAIL til:

24 82 46 69

