

# 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



NIRXAS

Nordea novo nordisk

RAMBOLL



SKAT



RISØ



telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT

TERMA



youSee mere ud af skærmen



# Materialer efter foredraget: [jon.dk/roskilde](http://jon.dk/roskilde)

- 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





# Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

# God start på mødet

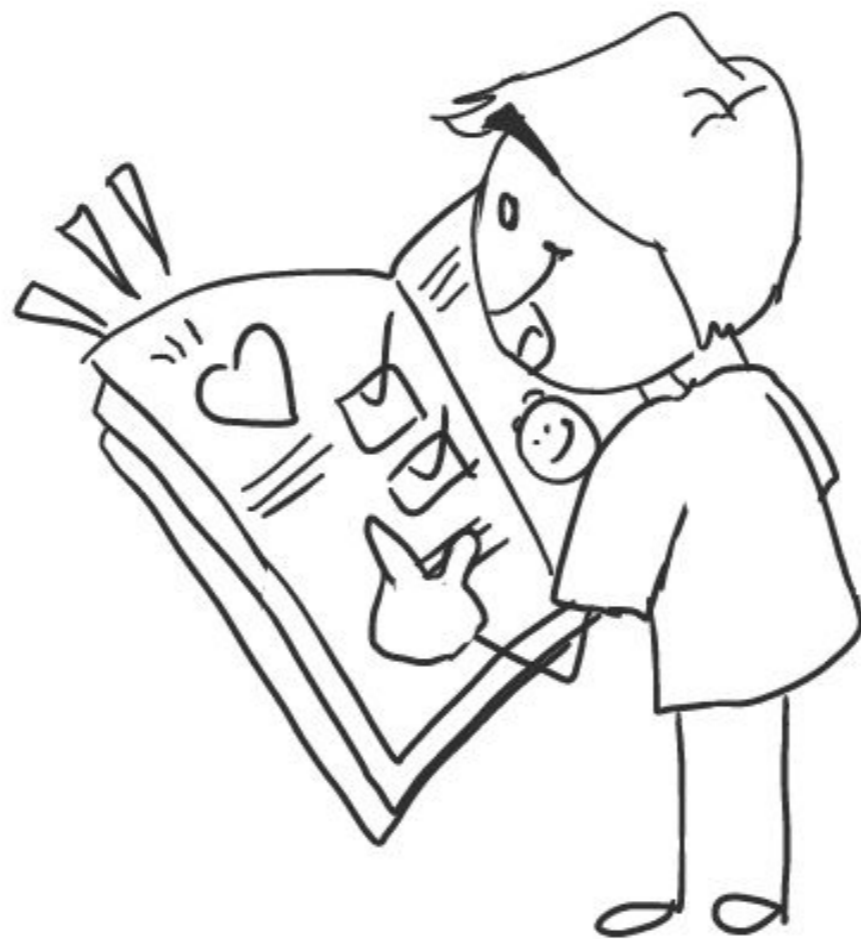




# Optimisme



# Hvad gik godt?





# Taknemmelighedsdagbog



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

#2

# Engagement

Flow

#3

# Relationer

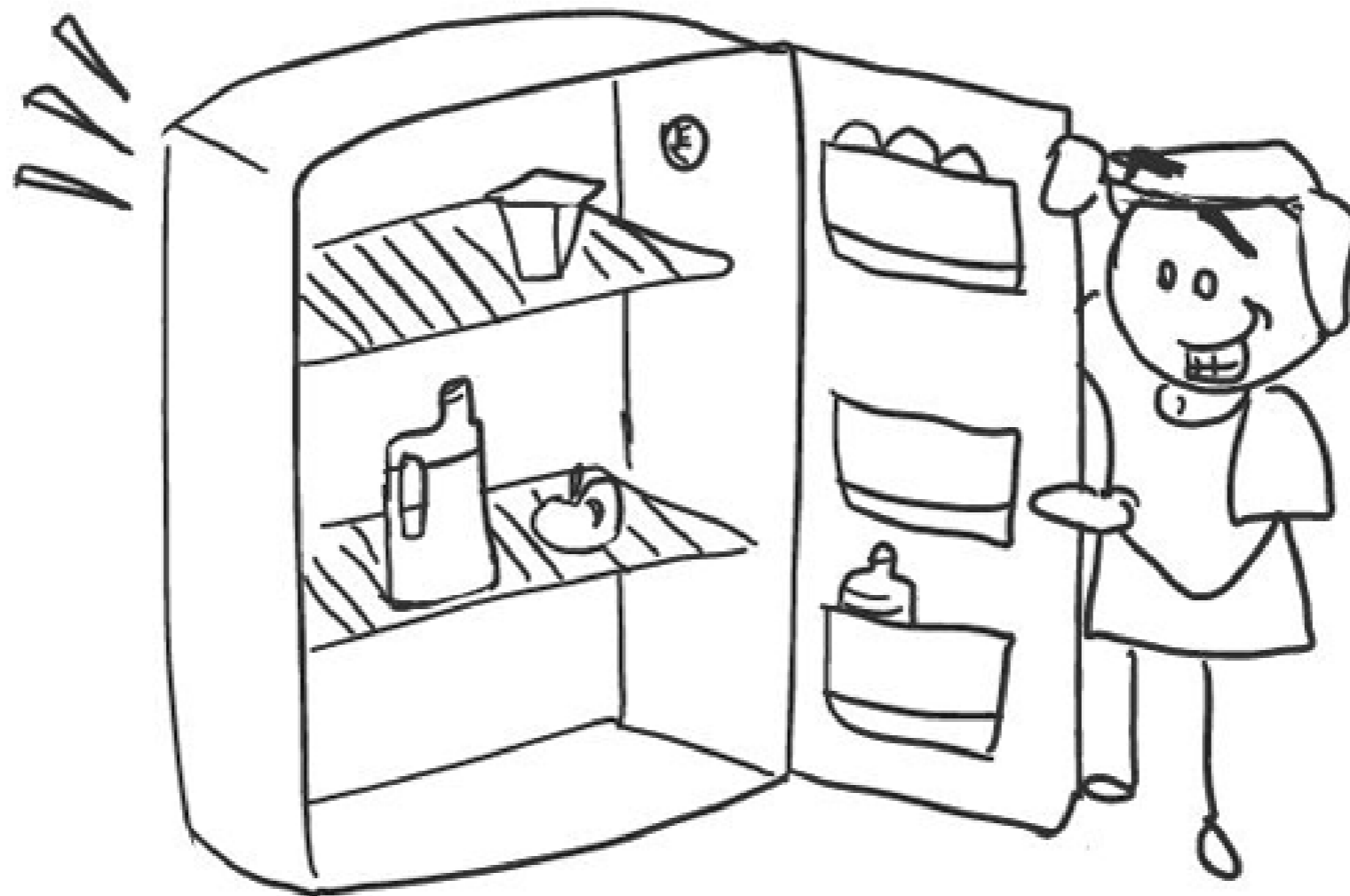


# Inviter på DATE





# Vis mig dit køleskab



# Rosedagen



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

#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

# Fejre succeser





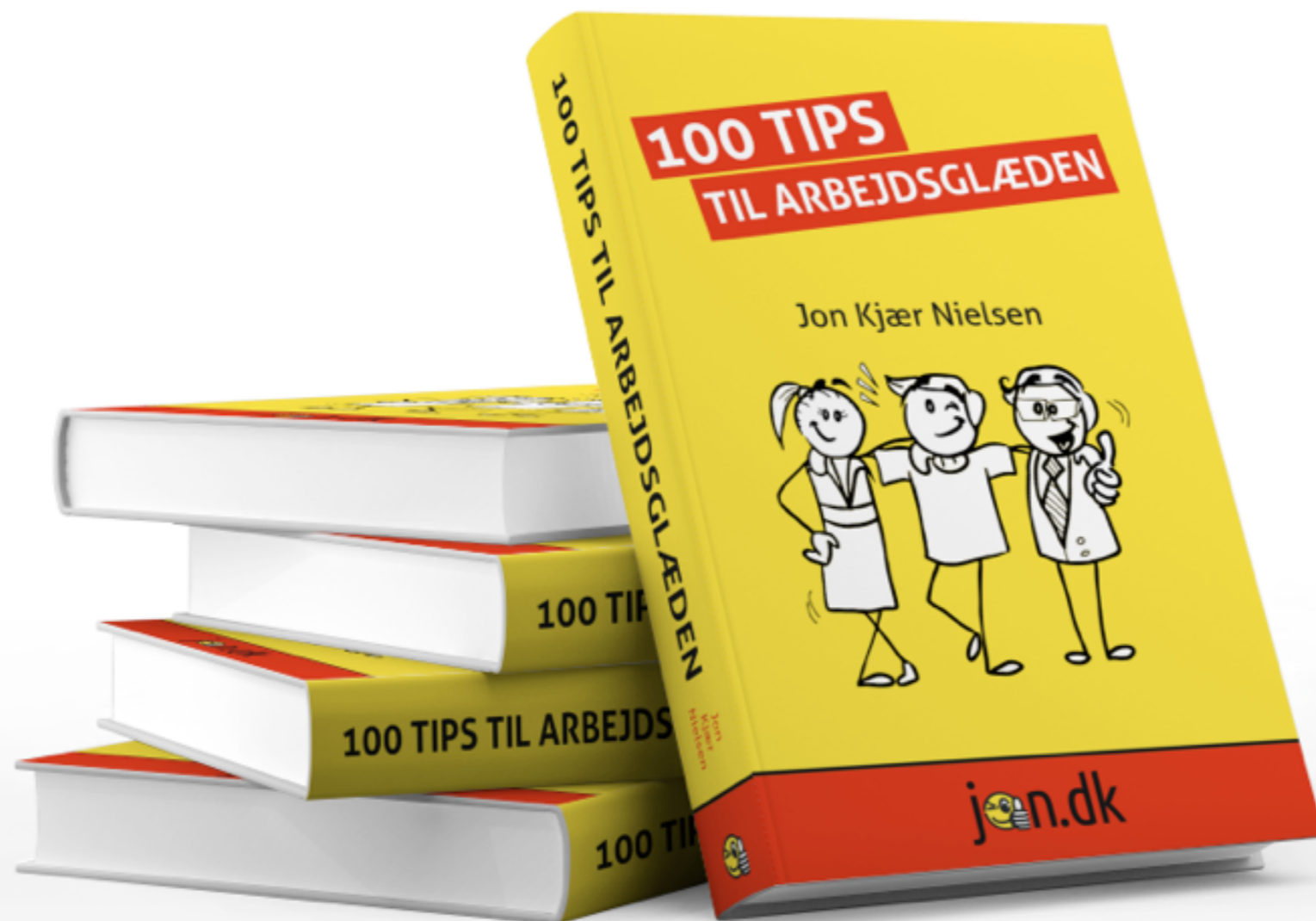


# Tag handling

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

# Alting får en ende





**100 TIPS  
TIL ARBEJDSGLÆDEN**

Jon Kjær Nielsen



jon.dk

100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN

100 TIPS

100 TIPS TIL ARBEJDS

100 TIPS

# TAK!

Materialer efter foredraget:  
[jon.dk/roskilde](http://jon.dk/roskilde)

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



