

# 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



TERMA

Tryg

vejle KOMMUNE

TDC

TEKNOLOGISK INSTITUT

youSee mere ud af skærmen





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

- 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 bold, black, sans-serif font.

#2

# Engagement

Flow

#3

# Relationer

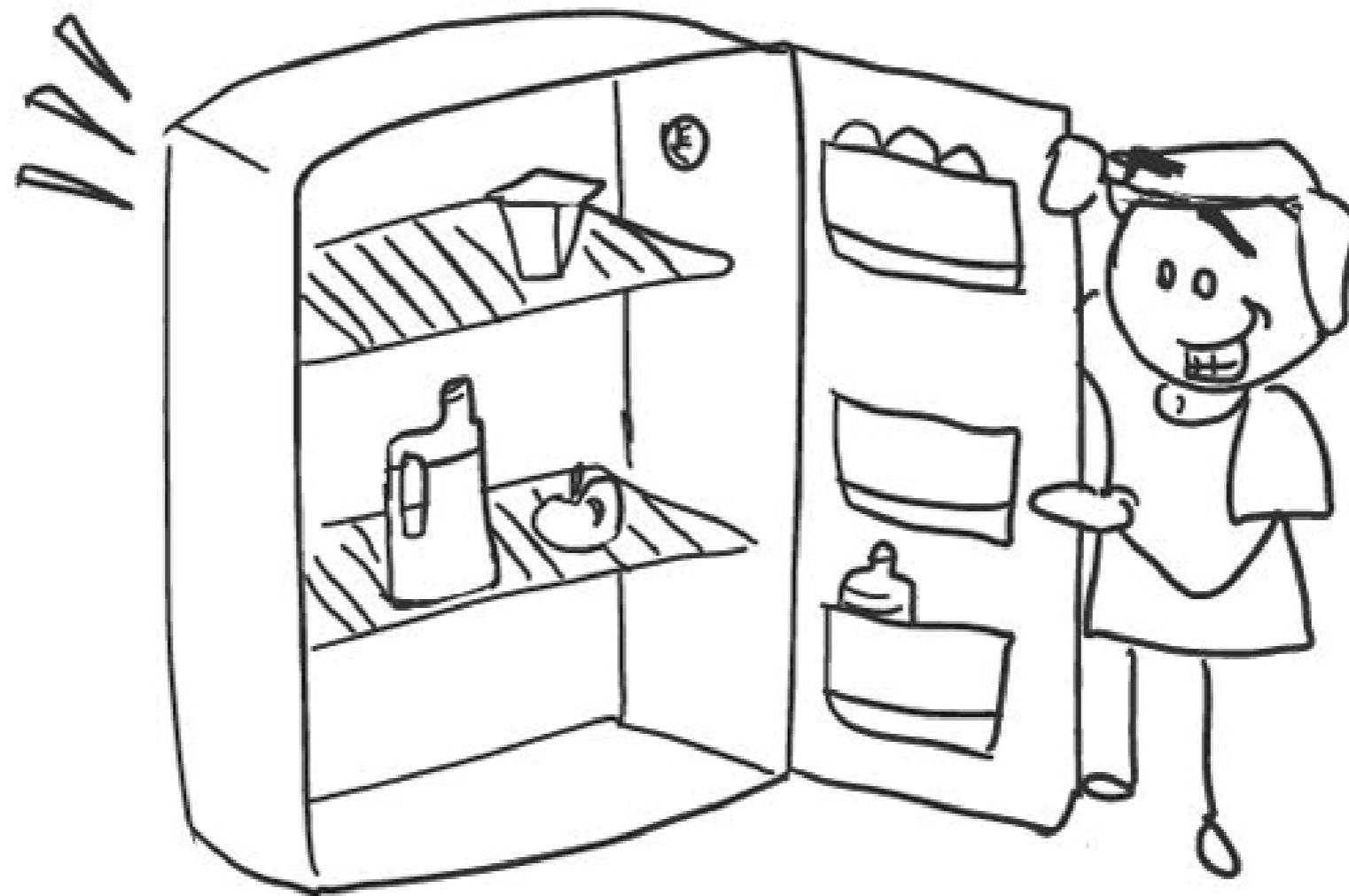




# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



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

# SoftScan





# SoftScan



# Fejre succeser







# Tag handling

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



# Alting får en ende





# TAK!

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

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





