

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

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad



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





Derfor
arbejdsglæde

Kilderne til
arbejdsglæde

Oppgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet



Offertrøjen



Positiv psykologi



Menneskelig trivsel





Positive følelser

Optimisme



Fordelene

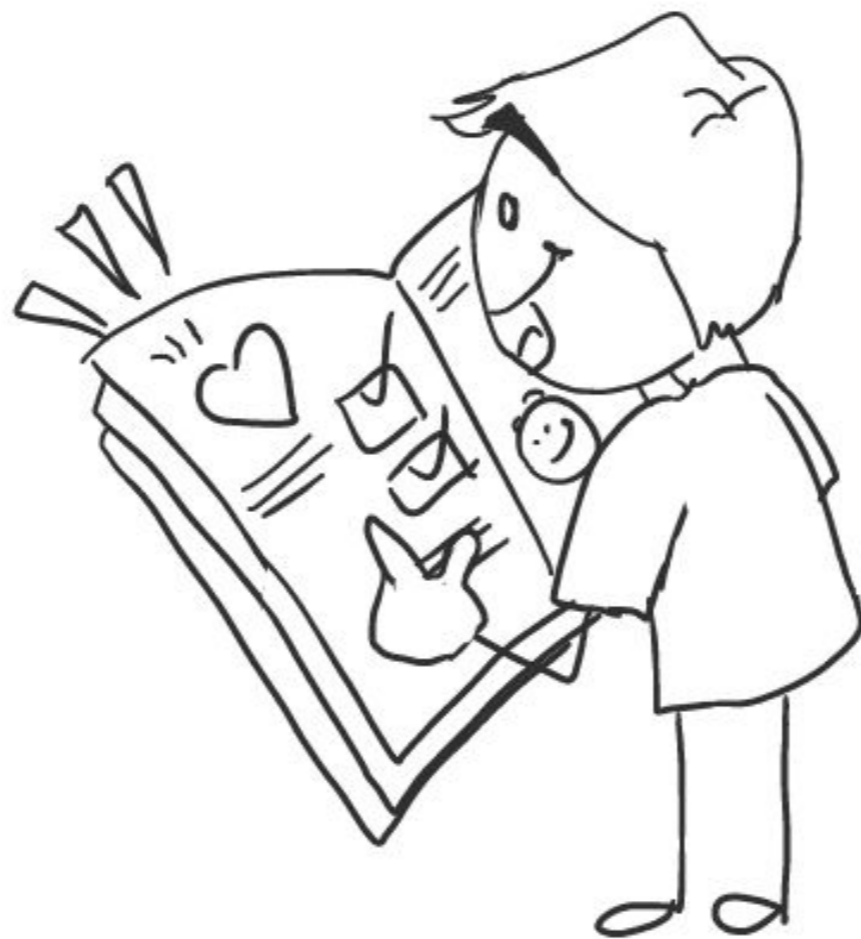
Øget salg

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

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



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

#4

Mening

Hvad er jeg stolt af...

- Hvad er jeg særligt stolt af ved mine jobs?
- Hvor ser jeg at jeg har gjort en forskel?

#5

Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

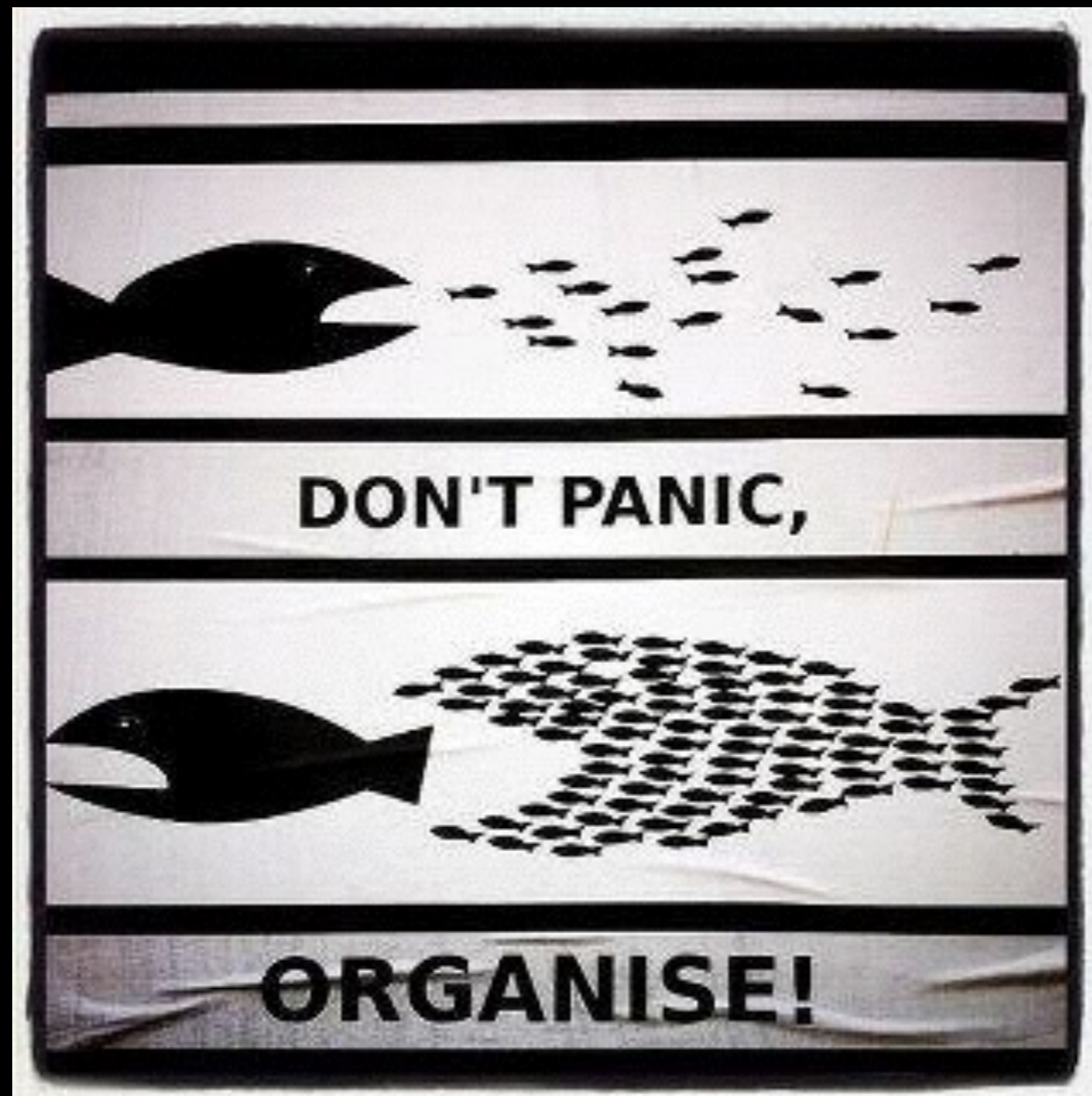
Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

Prioriteringsjudo



Morgenritualet

Morgenritualet - V.1

“Hvad vil jeg lave idag?”

Morgenritualet - V.2

“Hvad er én ting, som - hvis jeg udførte den godt - ville have stor effekt på mine resultater?”

Fejre succseser





Tag handling

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

TAK!

Materialer efter foredraget:
jon.dk/festforfyrede

- Præsentationen
- eBog til download



