

# 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



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/kara](http://jon.dk/kara)

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







Derfor  
arbejdsglæde

Kilderne til  
arbejdsglæde

# Oppgave

Tænk på en god  
oplevelse på jobbet







# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår





*Coca-Cola*

Marque déposée



# Offertrøjen



# Arbejdsglædedræbere

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



Faldgruben:  
“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?





You made  
my day!

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

#2

# Engagement

Flow



#3

# Mening





03638

03638

#4

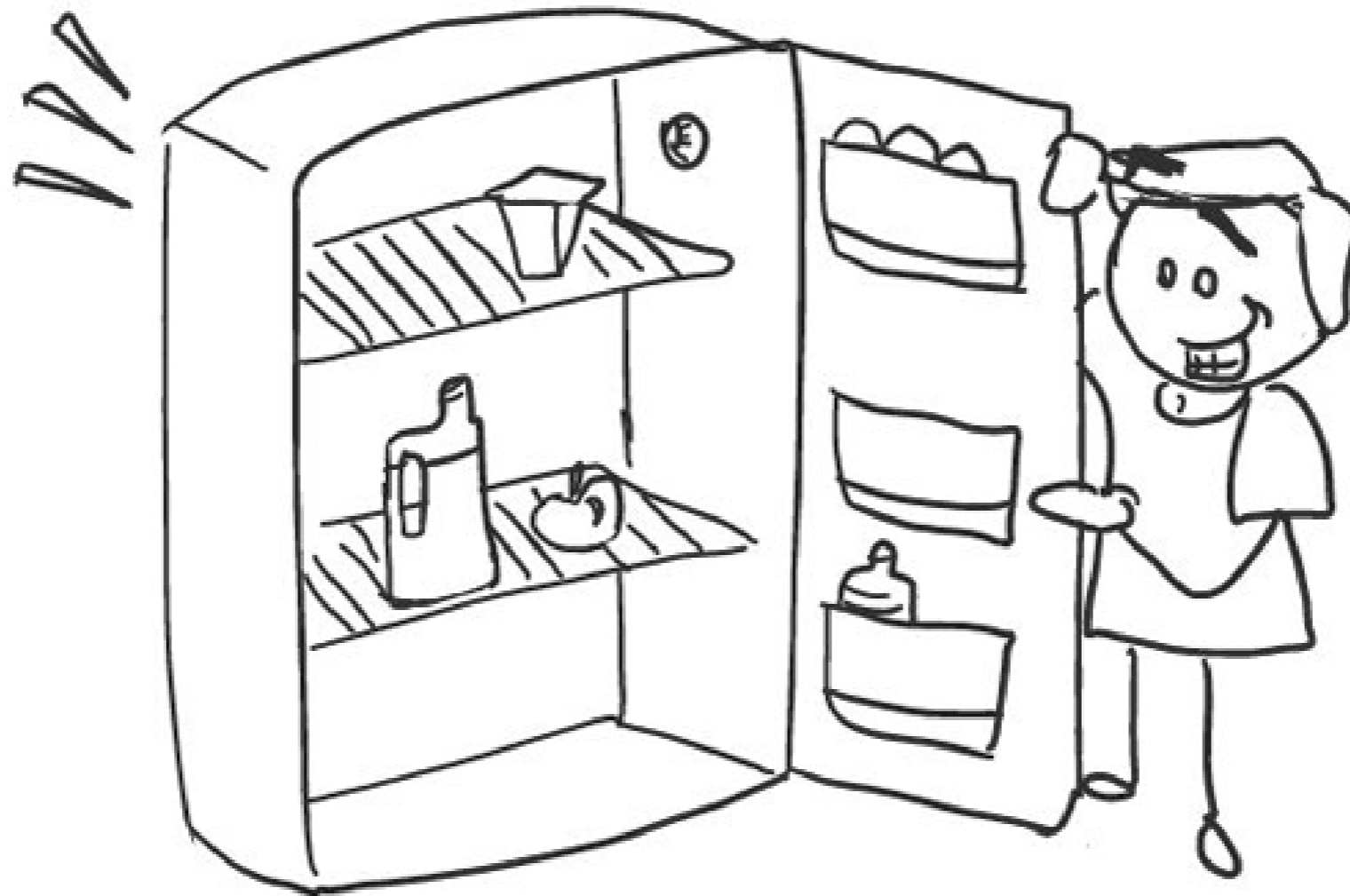
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



#5

# Præstation



Positive følelser  
Engagement  
Mening  
Relationer  
Præstation

# SoftScan





# SoftScan



# Rasmus



# Tag handling

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

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

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



# Fejre succeser





# Alting får en ende



**TAK !**

