

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

God morgen

Hvad glæder jeg
mig til idag?





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

midt
regionmidtjylland



KØBENHAVNS
UNIVERSITET

microsolutions

» movia

NIRÅS

Nordea



novo nordisk®

novozymes®
Rethink Tomorrow



POST



ROSKILDE
KOMMUNE



Silkeborg
Kommune

SKAT



RAMBOLL

RISØ



telenor



TEKNOLOGISK
INSTITUT

TERMA®

Tryg | C



vejle
KOMMUNE



spar Nord

TDC

youSee®
mere ud af skærmen



Materialer efter foredraget:

jon.dk/lft

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



Spørgsmål:

Når bare jeg har

så bliver jeg glad



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

Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”



Når vi går for langt...



Positiv psykologi



Menneskelig trivsel



Positiv psykologi

En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på.”

- Martin Seligman





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



Optimisme



Fordelene

Øget salg

Sundere liv

Længere liv

Mere innovation

Hvad gik godt?





Taknemmelighedsdagbog







Engagement

Flow

#3

Relationer



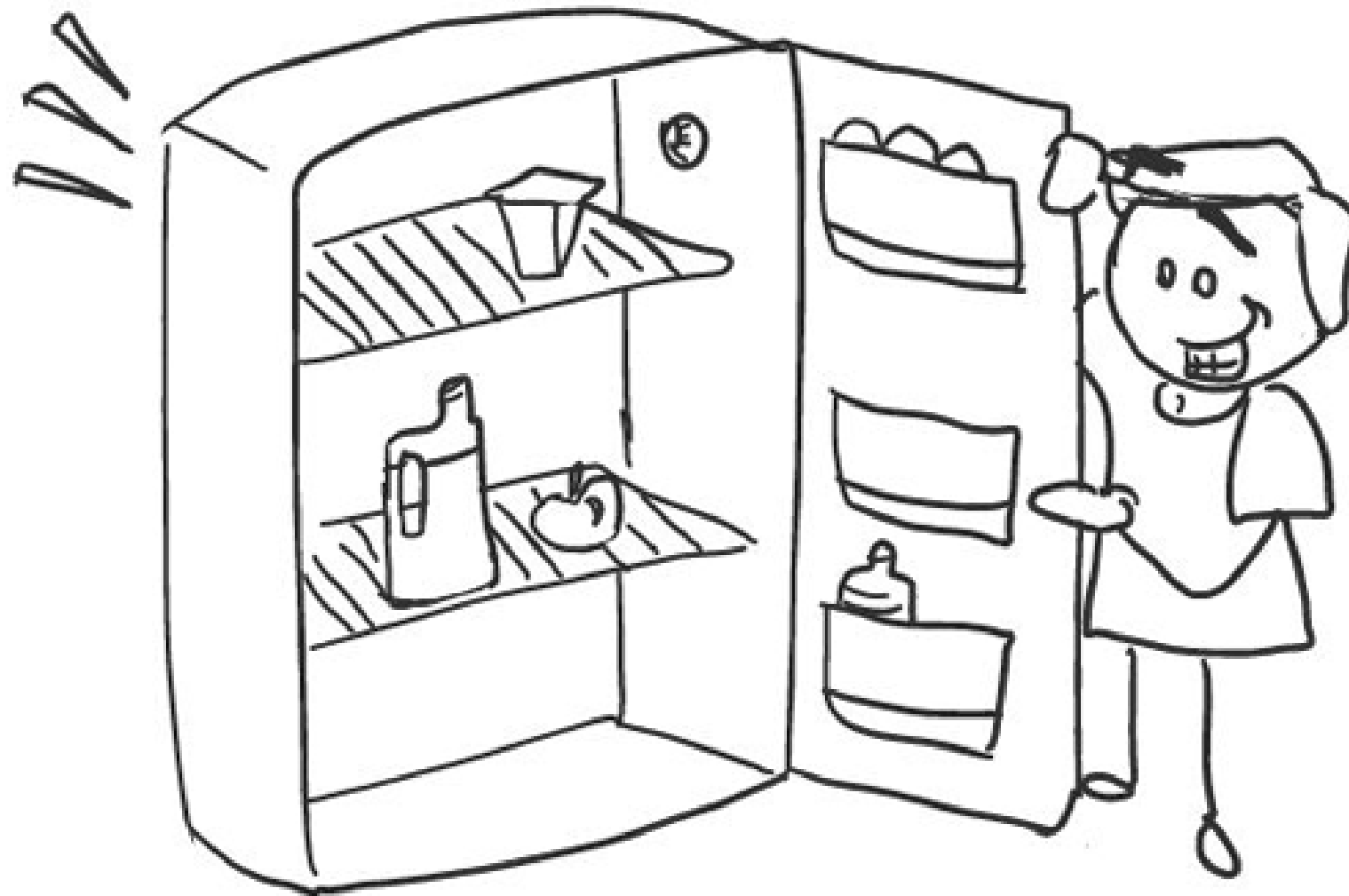
Opgave

Nævn én ting du er
rigtig god til

Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Tak dine helte





#4

Mening



Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg får

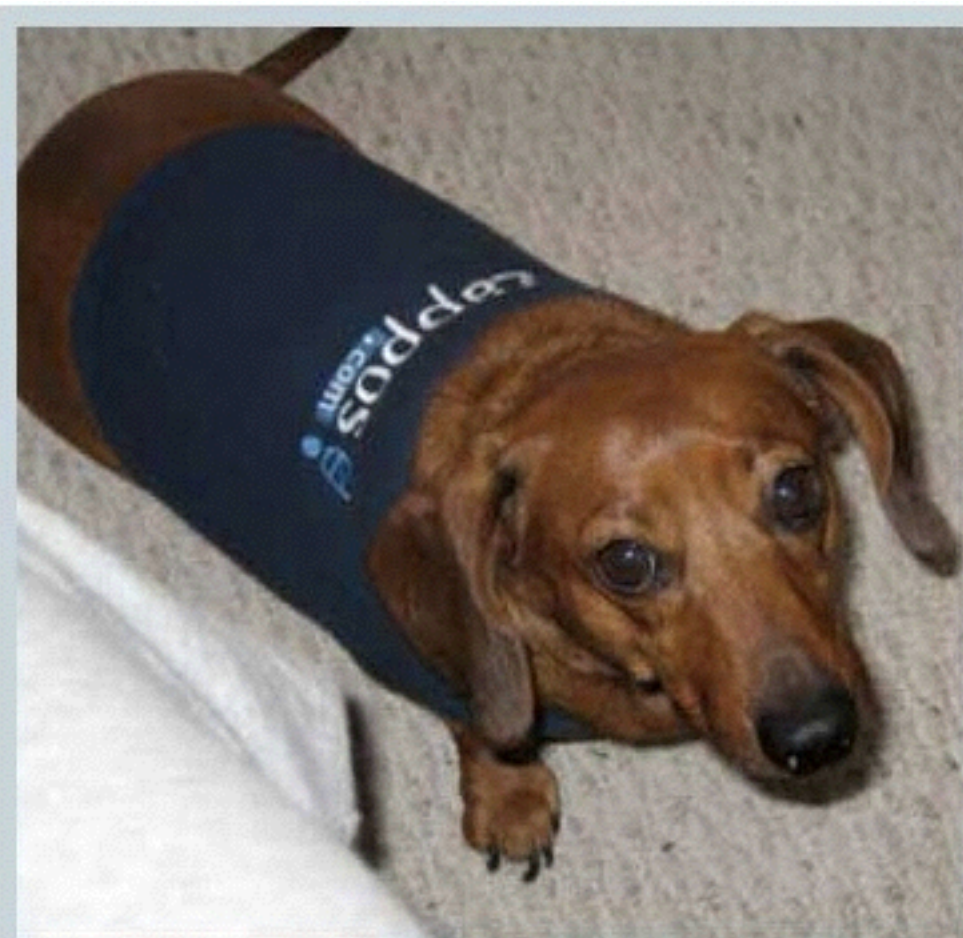
så bliver jeg glad

Rasmus











Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og
sæt et stort smil op



Spejlnneuroner Zug!



Uventet venlighed

En lille heltekvad...

- Hvordan kan vi være helte for vores kolleger i hverdagen?

Tag handling

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

Materialer efter foredraget:

jon.dk/lft

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



Fejre succesar





Alting får en ende



TAK !



