

# 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



Novo Nordisk

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

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





# Spørgsmål:

Når bare jeg får

---

så bliver jeg glad



Derfor  
arbejdsglæde

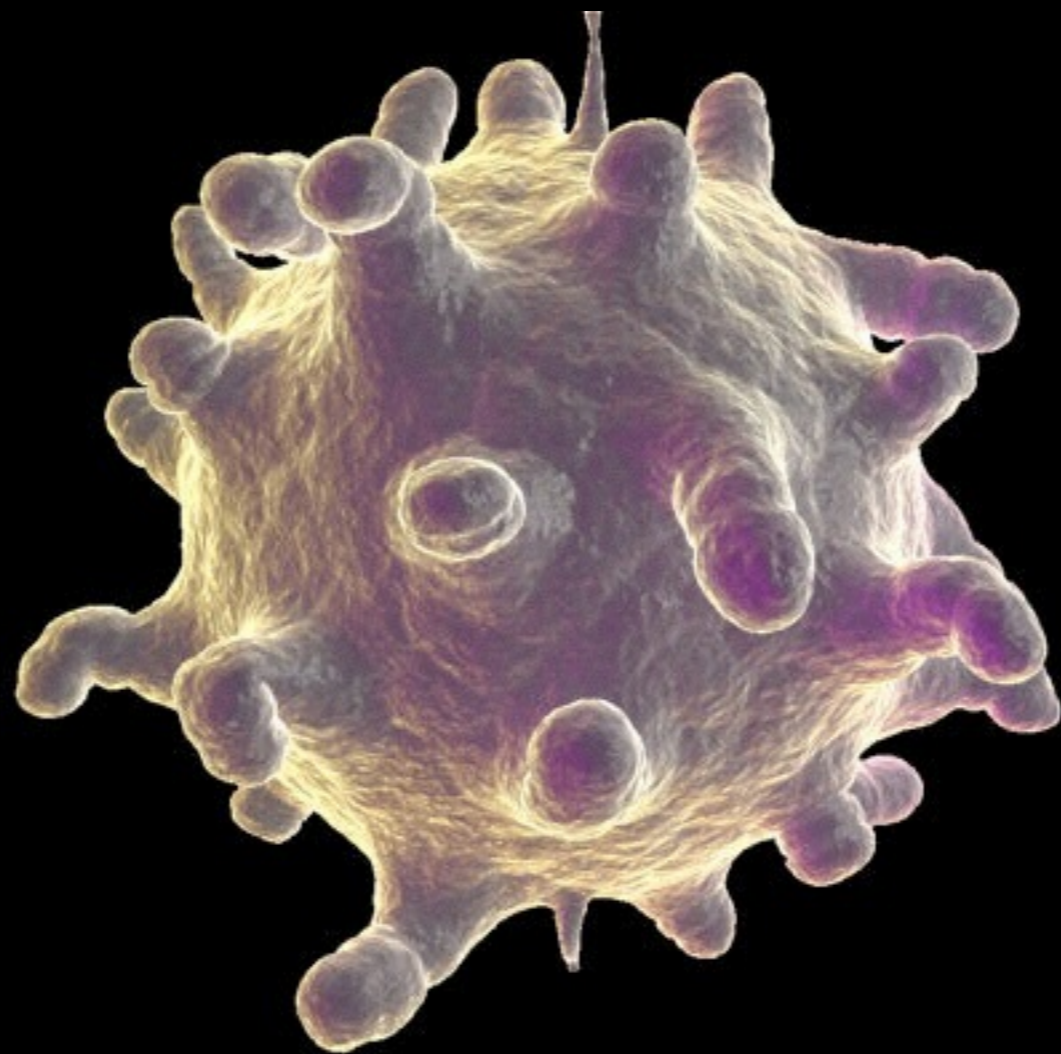
# Alvorlige konsekvenser

Et lykkeligt liv

&

Et godt helbred





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...”



# Når vi går for langt...



# Hvad er vi stolte af...

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

# 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?



## 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



ES2

115  
How many laugh  
and...  
1000...  
1000...  
1000...

1500  
20-200  
1000  
200  
200

# Taknemmelighedsdagbog







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

# Relationer



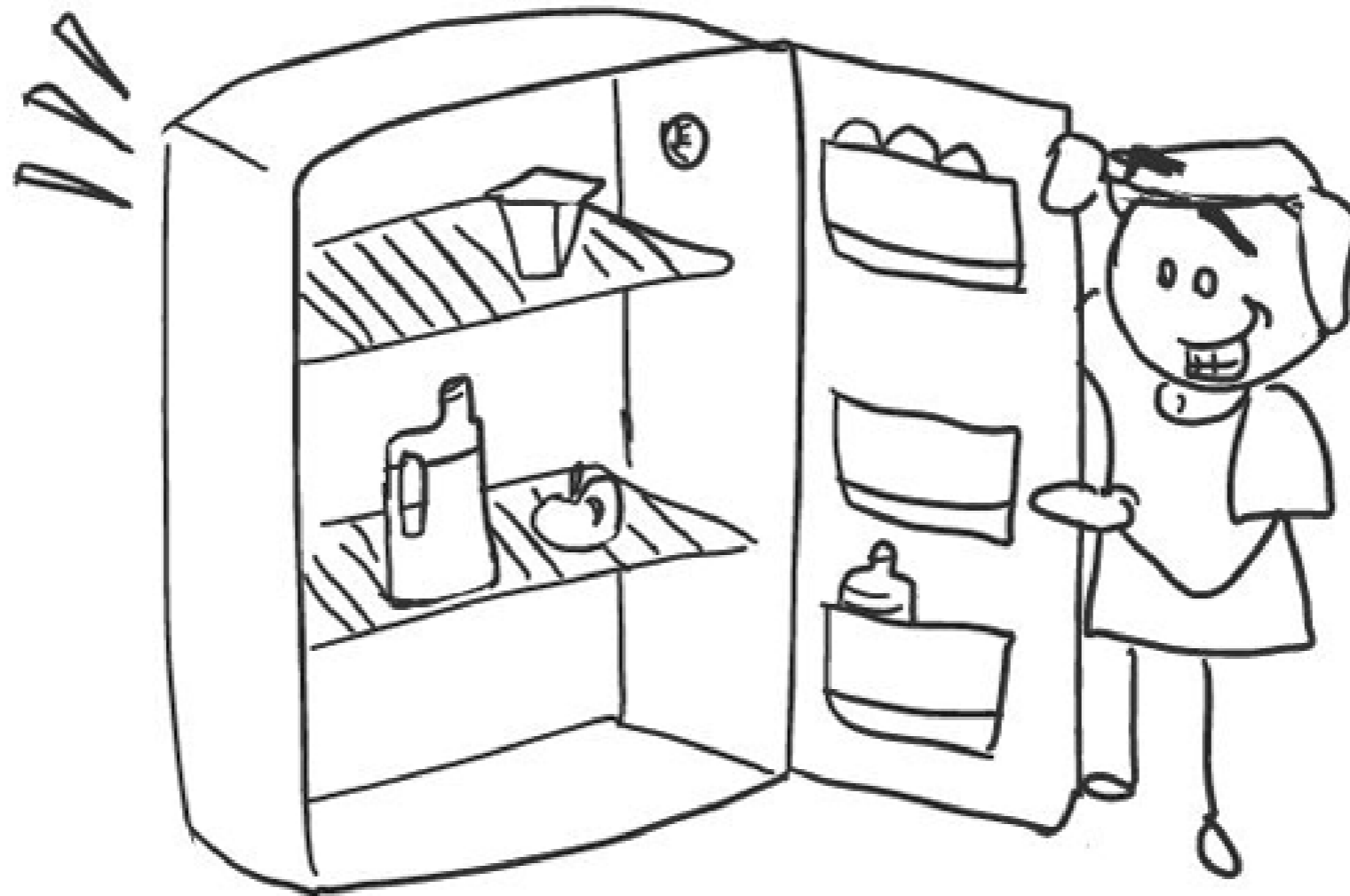
# Opgave

Nævn én ting du er  
rigtig god til

# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



# Rosedagen





# Byt job



# Tak dine helte



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

#4

# Mening



03638

03638

# Afskedstalen



#5

# Præstation



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

# Spørgsmål:

Når bare jeg får

---

så bliver jeg glad



# Rasmus









# 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/novasol](http://jon.dk/novasol)

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



# Fejre succseser







# Alting får en ende



**TAK !**



