

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



NIRXAS

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/novo

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





Derfor
arbejdsglæde

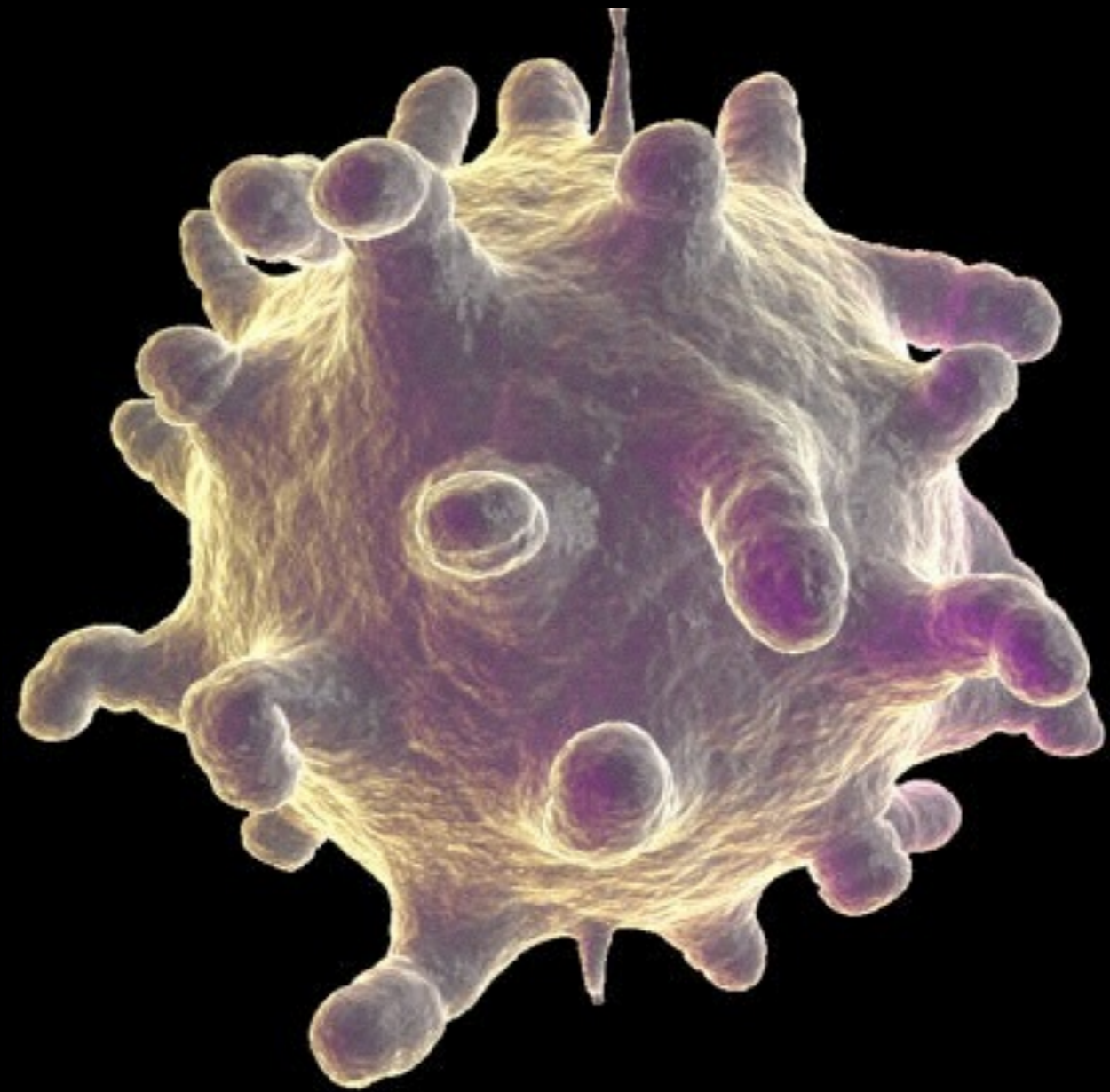
Alvorlige konsekvenser

Et lykkelig liv

&

Et godt helbred





Oppgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet





Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Coca-Cola

Marque déposée

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

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...”

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



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

#2

Engagement

Flow

#3

Relationer



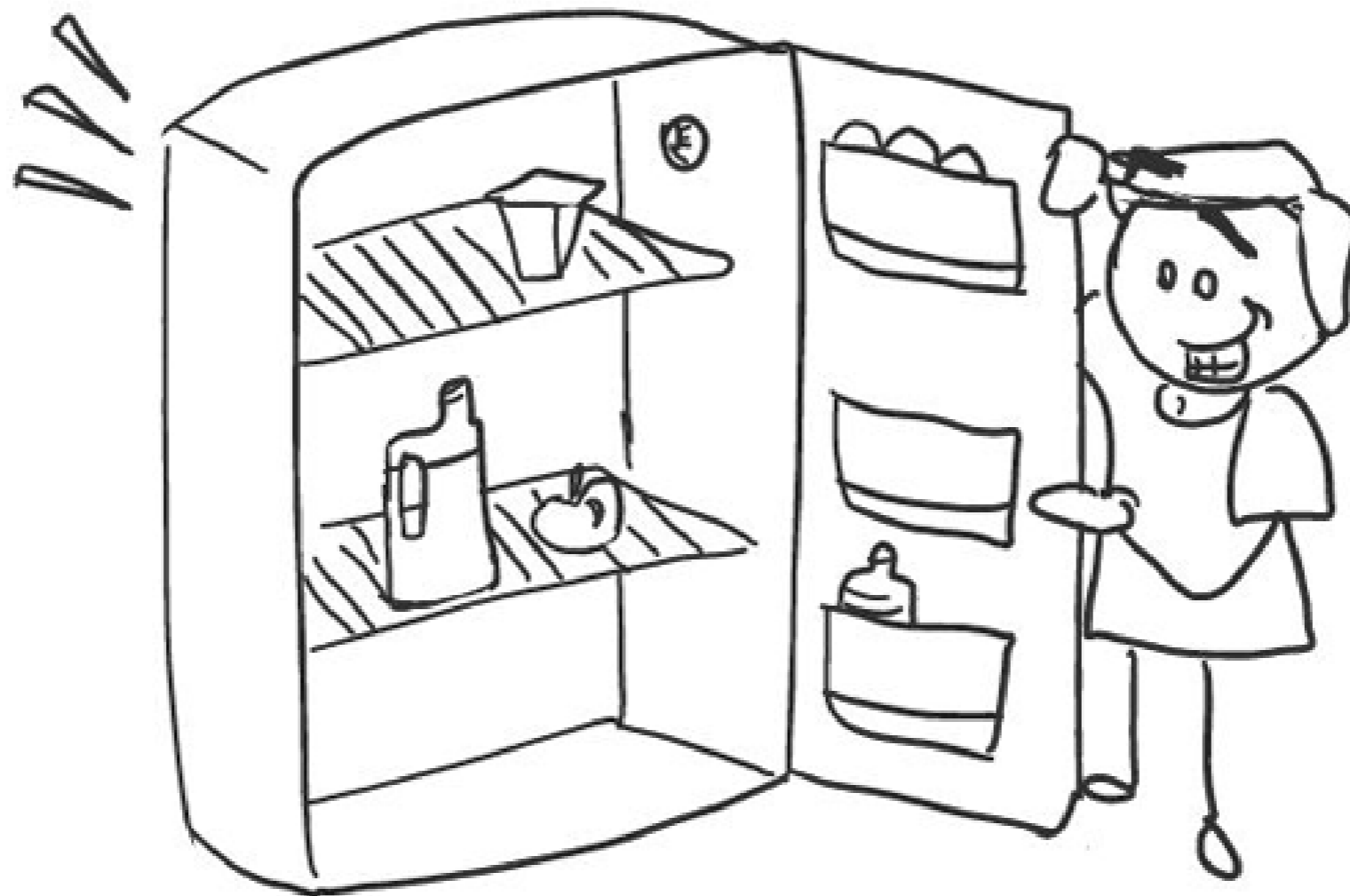
Opgave

Nævn én ting du er
rigtig god til

Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Byt job



Rosedagen



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 arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

Afskedstalen



A red circle with a grey border containing the text "#5" in a bold, black, sans-serif font.

#5

Præstatiön

Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

SoftScan



SoftScan



Tag handling

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

Fejre succseser





Alting får en ende

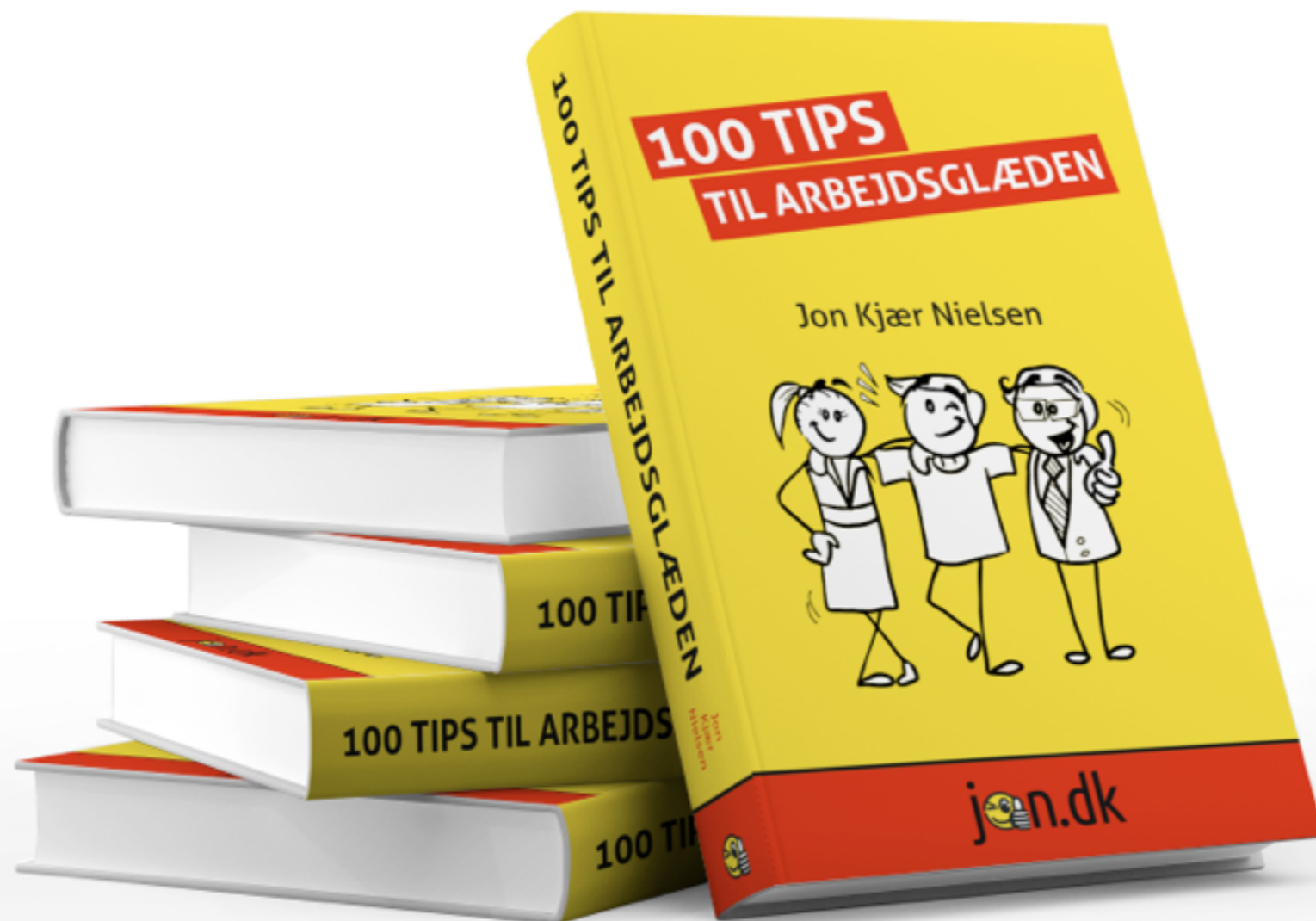


Materialer efter foredraget:

jon.dk/novo

- Præsentationen
- Liste med værktøjer
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





TAK !

