

Arbejdsglæde - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

j^{👉👍}n.dk



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



SKAT



RAMBOLL

RISØ



TERMA®



youSee®
mere ud af skærmen



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting!
- Start en vane

Materialer efter foredraget:

Jon.dk/tips

- Præsentationen
- Liste med værktøjer
- Artikler
- Gratis e-bog med redskaber
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans

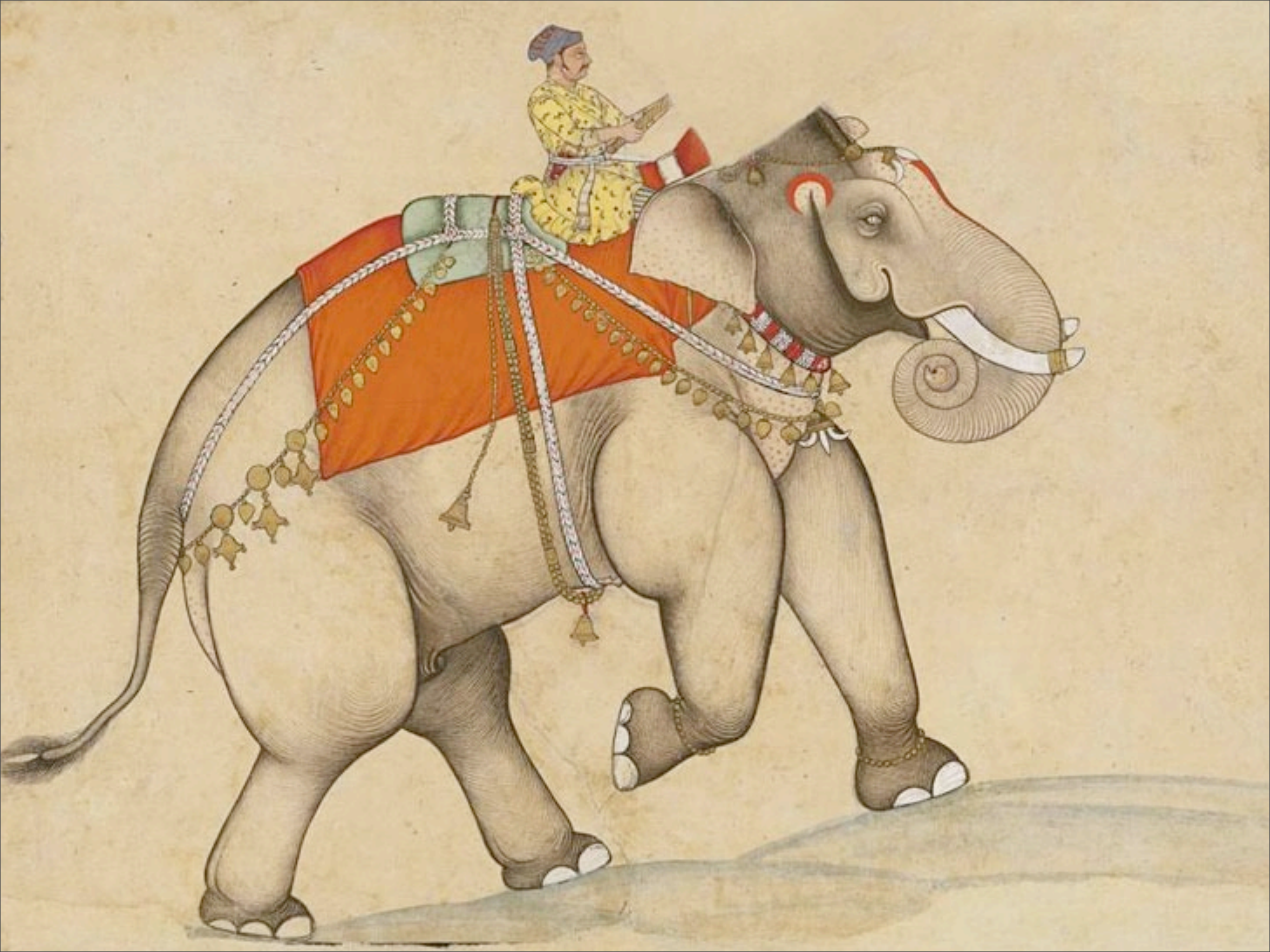


Hvad giver et liv
i trivsel?

Hvad skaber
succes?



Brølere & Heltegerninger



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
- Problemer hjemme

Når vi går for langt...



Positiv psykologi



Menneskelig trivlsel



Positiv psykologi





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



Optimisme



Fordelene

Øget salg

Sundere liv

Længere liv

Bedre helbred

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



Taknemmelighedsdagbog







#2

Engagement

Flow

#3

Relationer



Opgave

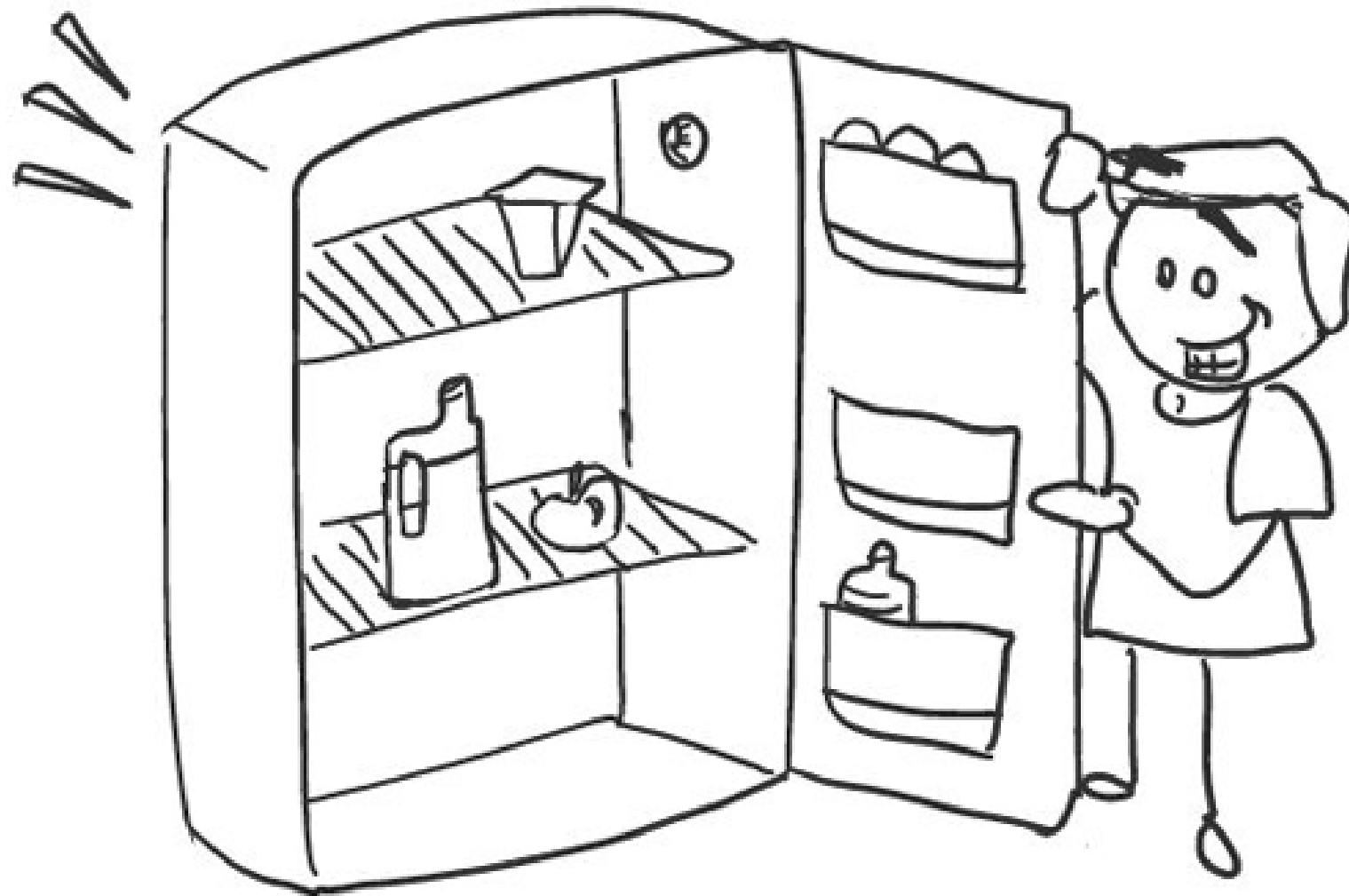
Nævn én ting du er
rigtig god til

Uventet venlighed

Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Byt job



Rosedagen





#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





Præstasjon

Thomas



SoftScan



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation



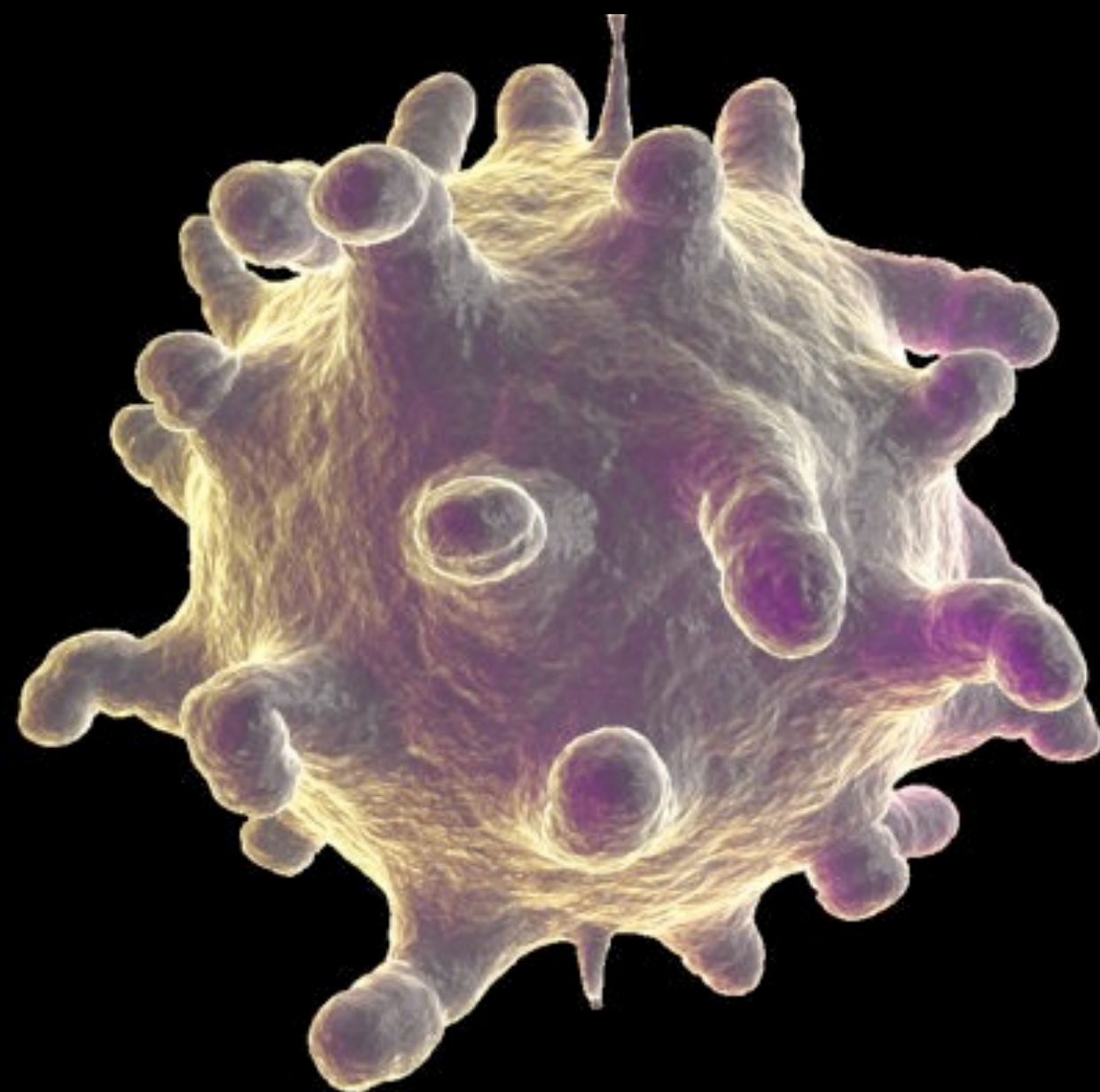
Alvorlige konsekvenser

Et lykkeligt liv

&

Et godt helbred





Spejlneuroner

2b6!rU6nLOU6L



Massiv forskelsbehandling

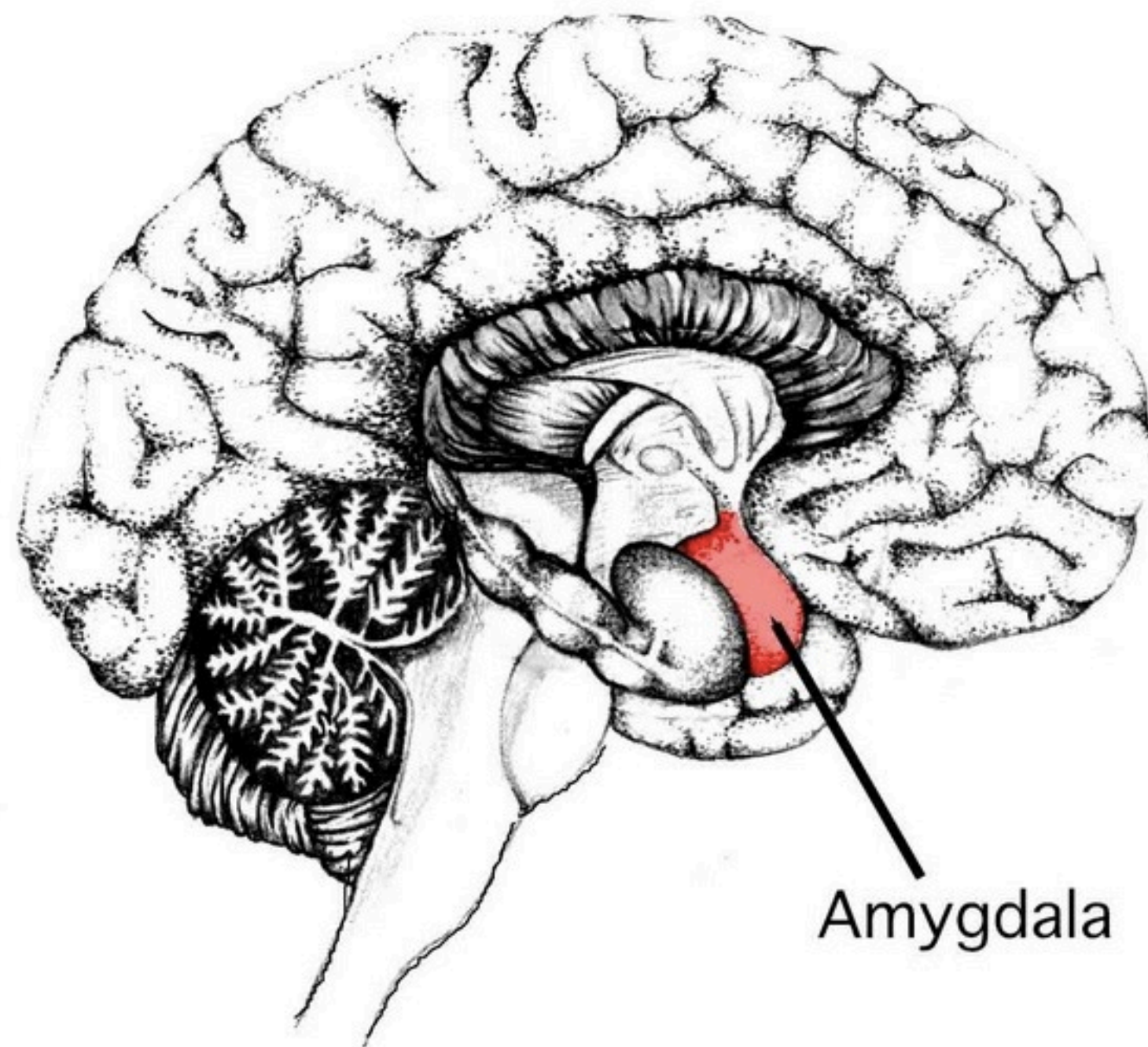


Massiv forskelsbehandling



Rasmus





Amygdala



Plukkefri høner



Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

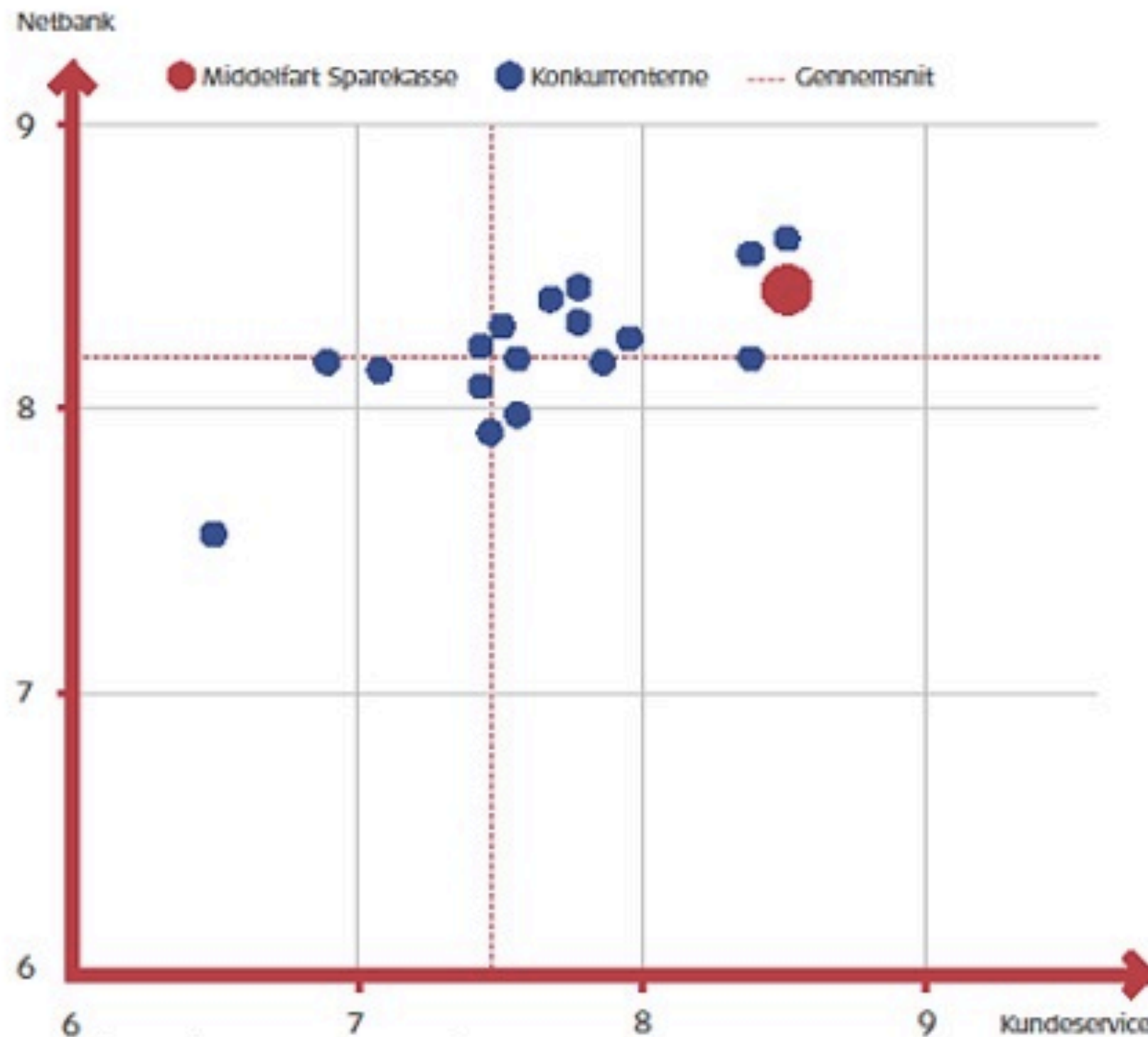
Ledelse







Middelfart Sparekasse



Kilde: Analyse Danmark, november 2011



Fra ebogen *Det Glade Dusin*

Hjælp

Spørg om hjælp

Hvad gør vi nu...

- Målet er, at der om 1 år er skabt rigtig meget arbejsglæde
- Hvad kan vi hver især gøre nu, for at komme igang?
- Hvilke fællesinitiativer kan vi tage?



Fra ebogen *Det Glade Dusin*



"See your ship through the eyes of your crew"



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - træn elefanten!

Materialer efter foredraget:

Jon.dk/tips

- Præsentationen
- Liste med værktøjer
- Artikler
- Gratis e-bog med redskaber
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





Fejre succesar



TAK !

