

# Arbejdsglæde - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

jon.dk







**Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter**

**Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.**

**Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.**

**Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok.**







# Tag handling

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



# Materialer efter foredraget: Jon.dk/olympus

- Præsentationen
- Værktøjer
- eBog på 28 sider
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans



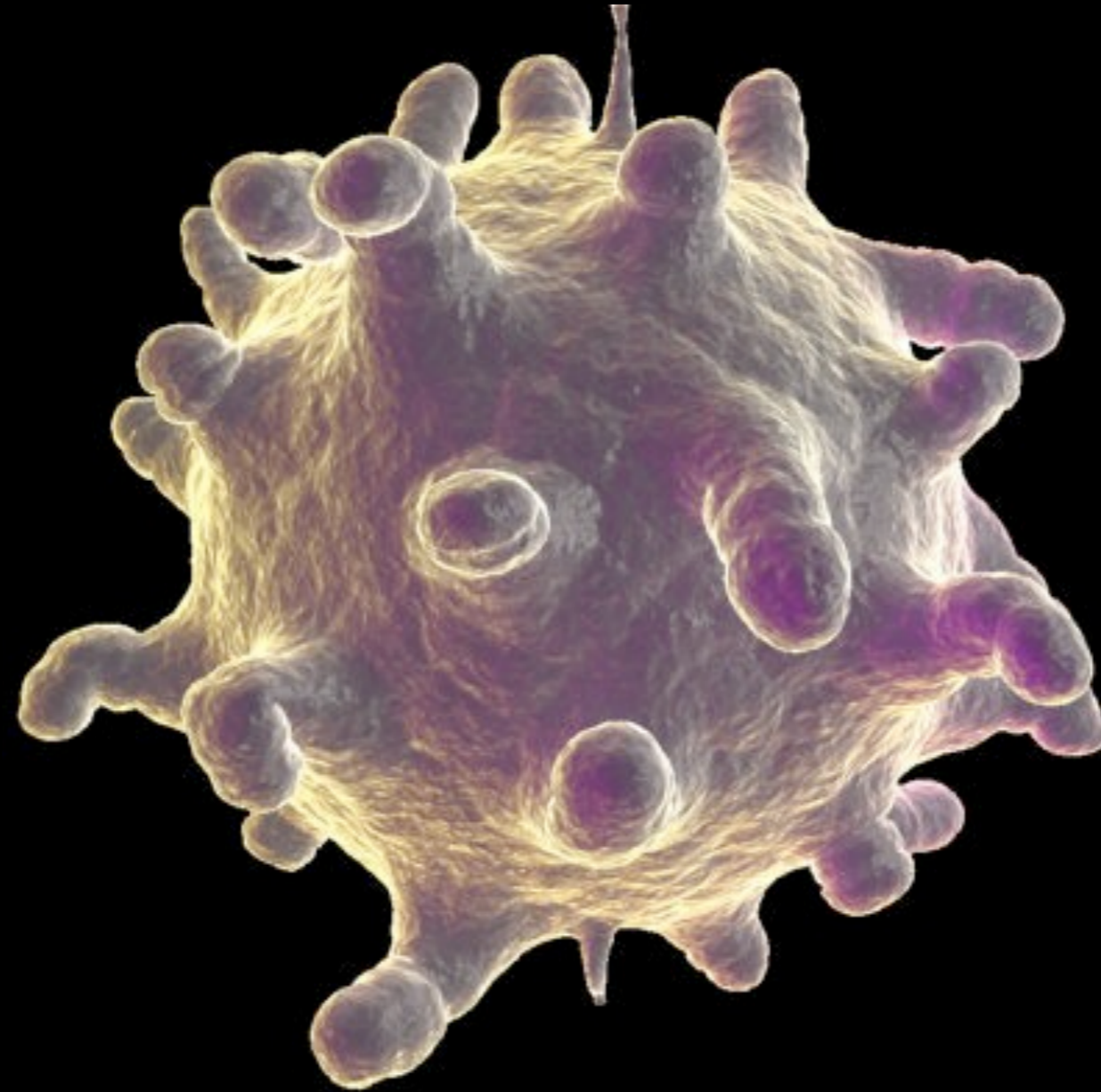
Hvad giver et liv  
i trivsel?



Hvad skaber  
succes?

# Brølere & Heltegerninger

# Alvorlige konsekvenser





# Kilderne til arbejdsglæde

# Oppgave

Tænk på en god  
oplevelse på jobbet









# Arbejdsglædedræbere



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Marque déposée



# Offertrøjen



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger

# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed

# Arbejdsglædedræbere

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

# Arbejdsglædedræbere

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

# Når vi går for langt...

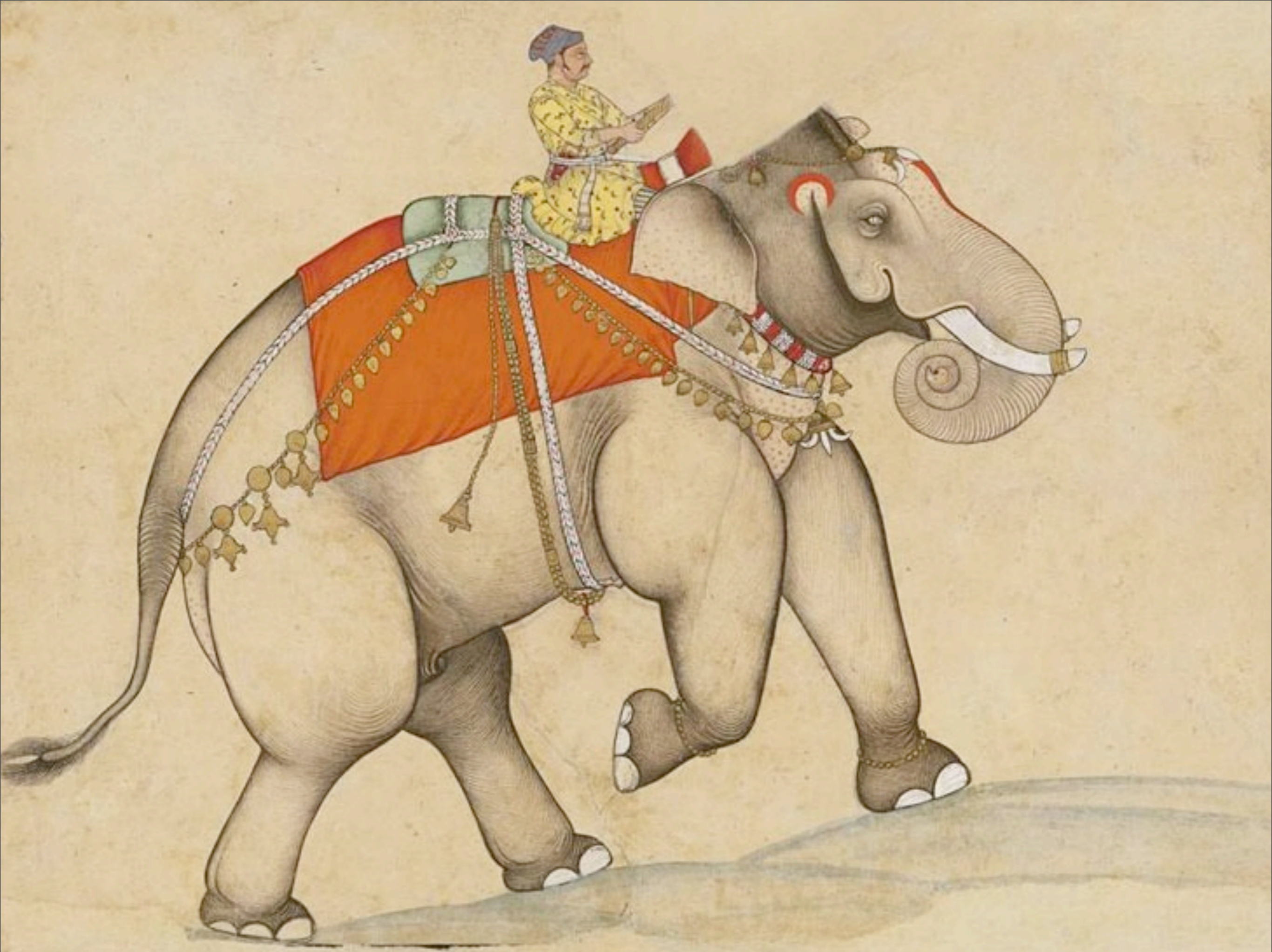
# Når vi går for langt...



# Når vi går for langt...









# Positiv psykologi



# Menneskelig trivsel



# 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

# Mening

# Afskedstalen



# Hvad er vi stolte af...

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



#3

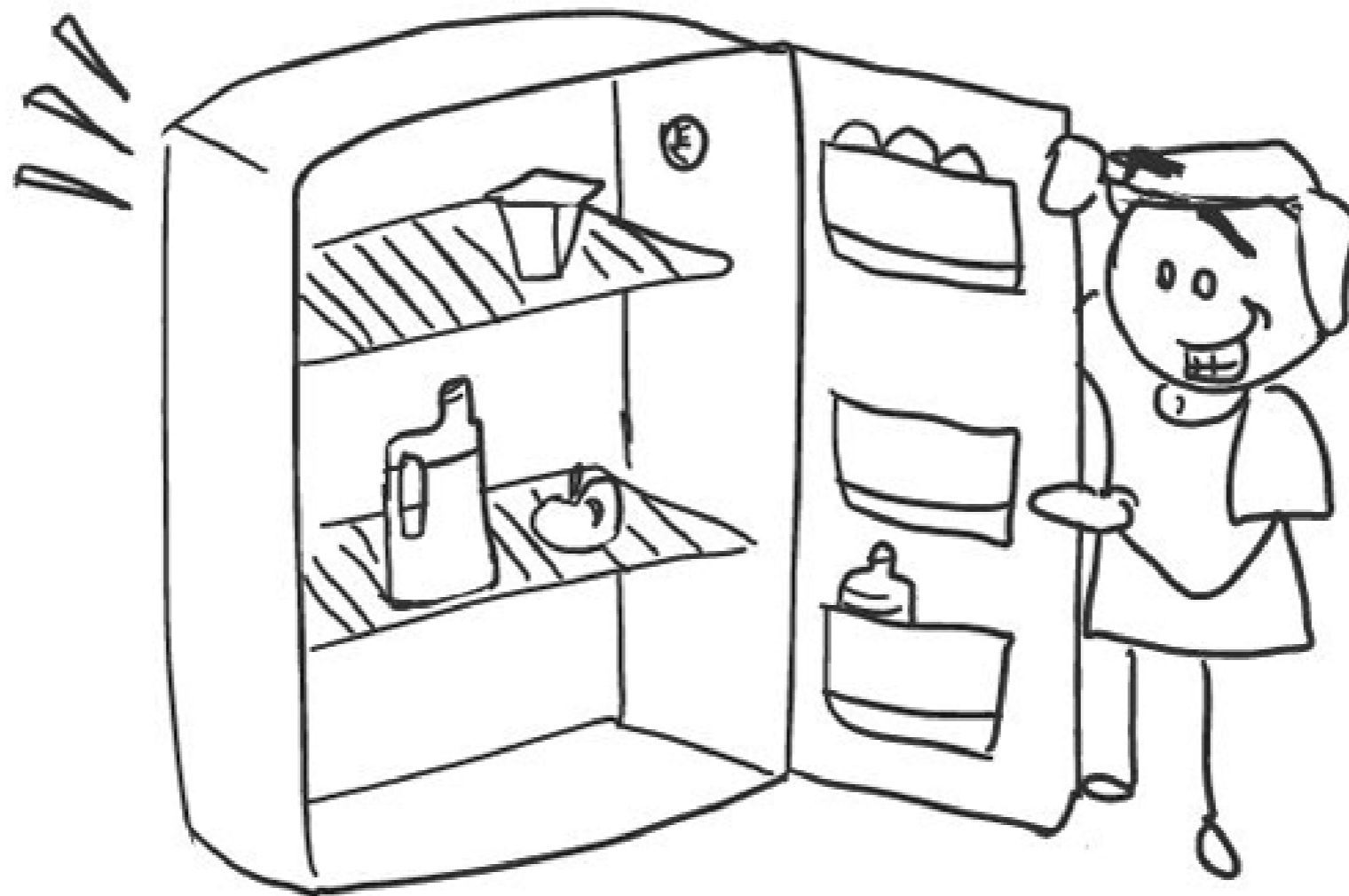
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



# Uventet venlighed

# Byt job





# Rosedagen



# Opgave

Nævn én ting du er  
rigtig god til

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

#4

# Engagement

Flow



# Præstation

Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation



# Thomas



# SoftScan



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

# Hvad vil det give...

- Forestil dig, at der om 1 år er skabt rigtig meget arbejsglæde der hvor du arbejder, hvad vil det så give?
- Hvad vil det betyde for resultaterne?
- Hvad vil det betyde for vores relationer?
- Hvad vil det gøre ved mig?







tirsdag den 24. september 13





# 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?





"See your ship through the eyes of your crew"

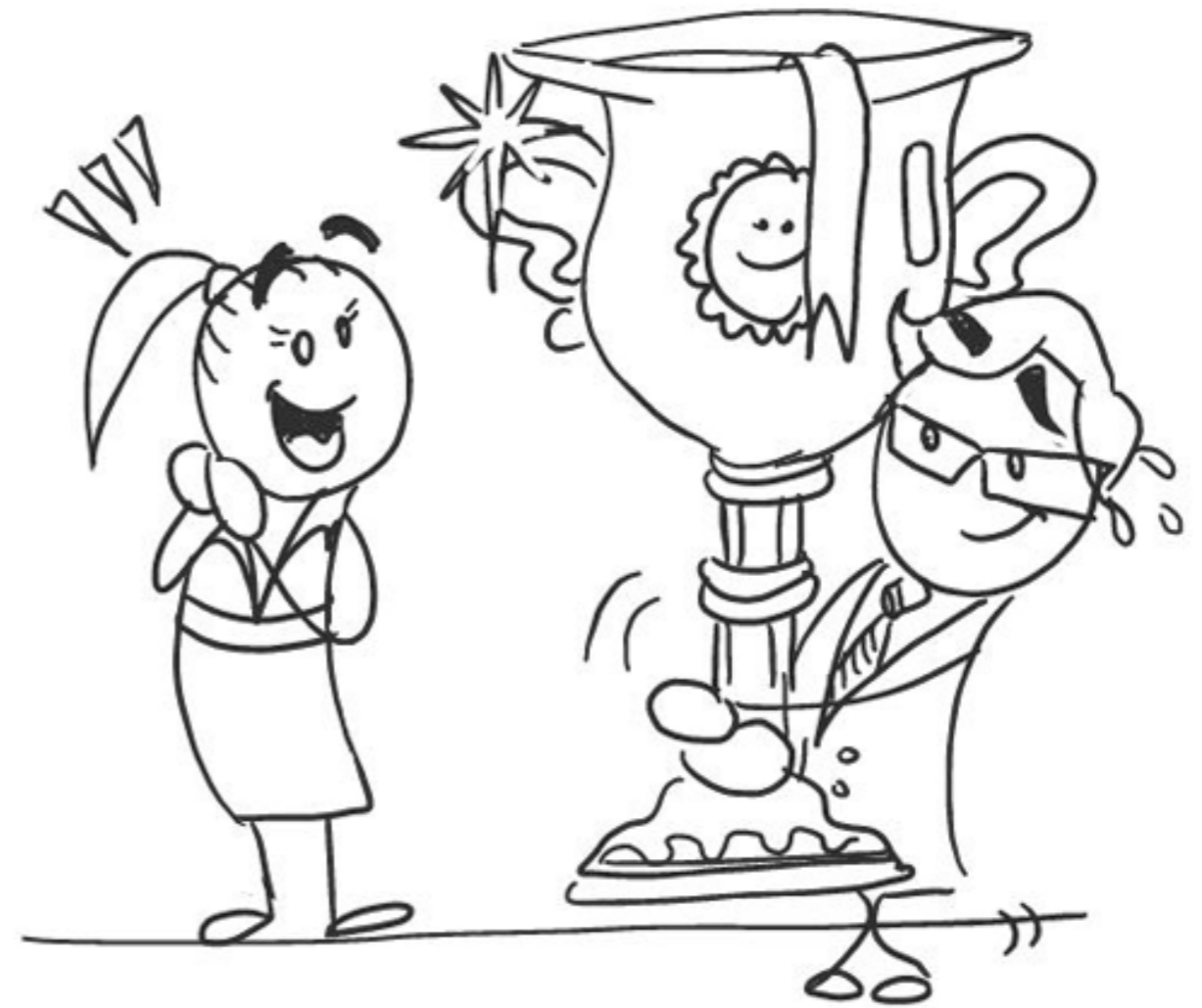




# Tag handling

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

# Fejre succeser





# Materialer efter foredraget: Jon.dk/olympus

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







# TAK !

