

# Arbejdsglæde - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

jon.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.**





# Materialer efter foredraget: Jon.dk/apoteket

- Præsentationen
- Værktøjer
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans







Hvad giver et liv  
i trivsel?

Hvad skaber  
succes?

# Derfor arbejdsglæde

# Brølere & Heltegerninger

# Oppgave

Tænk på en god  
oplevelse på jobbet









# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Marque déposée



# Offertrøjen



# Arbejdsglædedræbere

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

Faldgrubben:  
“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

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





# Engagement

Flow



#3

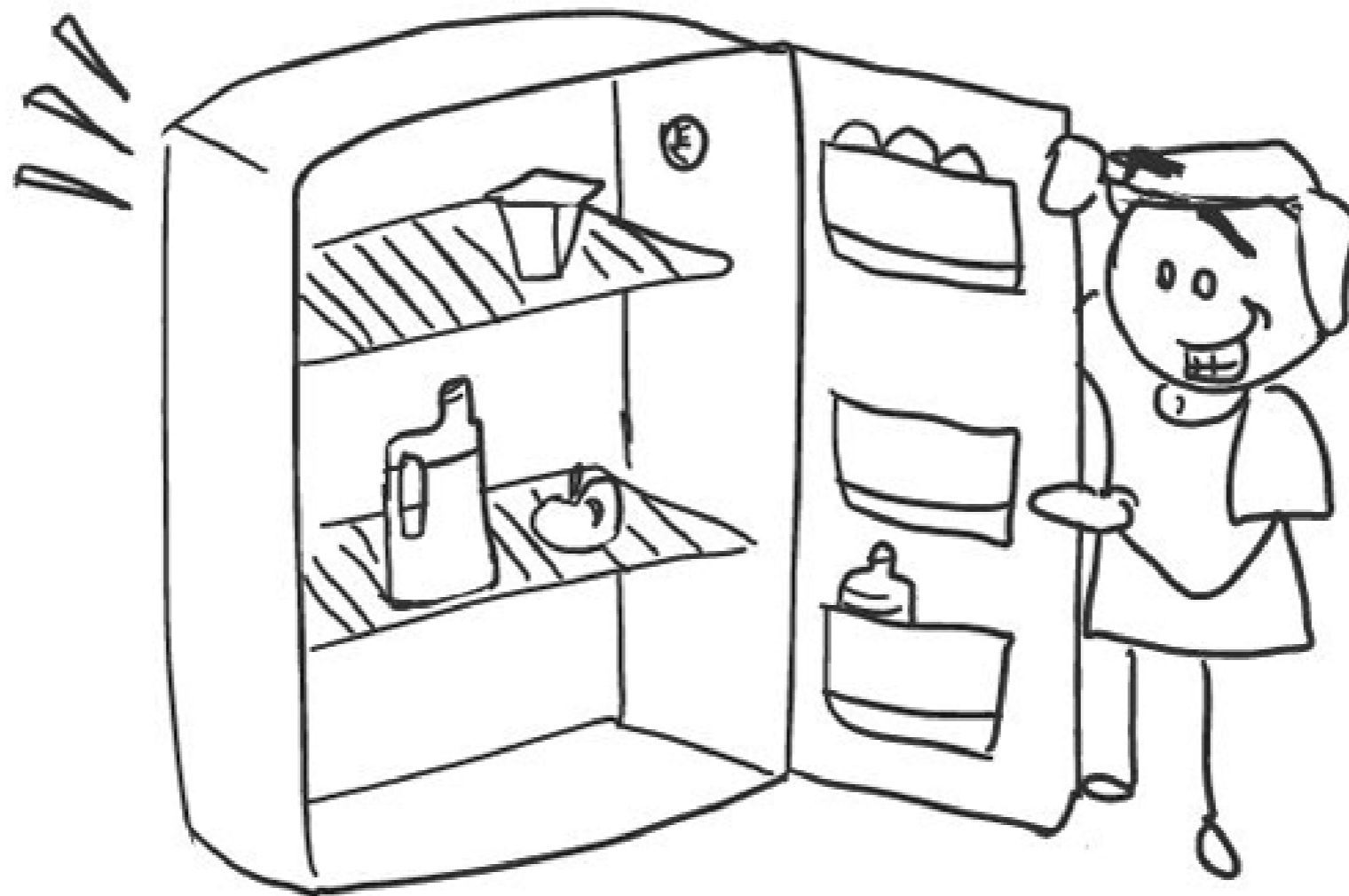
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



# Uventet venlighed

# Byt job



# Rosedagen



#4

# Mening

# Afskedstalen







# Præstation

Positive følelser  
Engagement  
Relationer  
Mening  
Præstation

# SoftScan



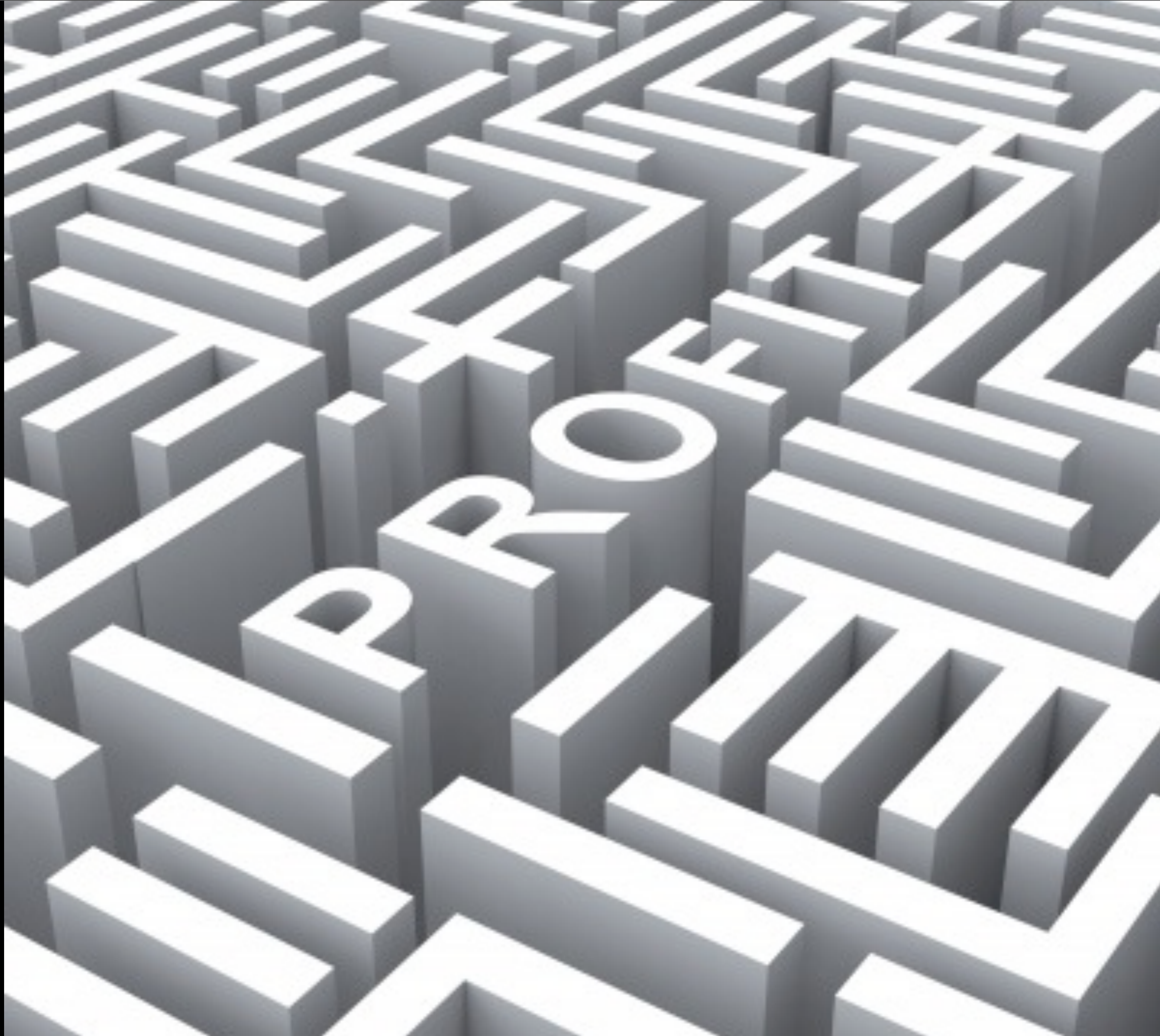
# SoftScan



Positive følelser  
Engagement  
Relationer  
Mening  
Præstation

# Rasmus





# Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse





Total Return (equally weighted portfolios)





onsdag den 30. oktober 13





# Myte

Modstand mod  
forandringer er  
noget skidt

# Modstand

Frygt og usikkerhed

# Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Ustabilitet
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Midstede relationer



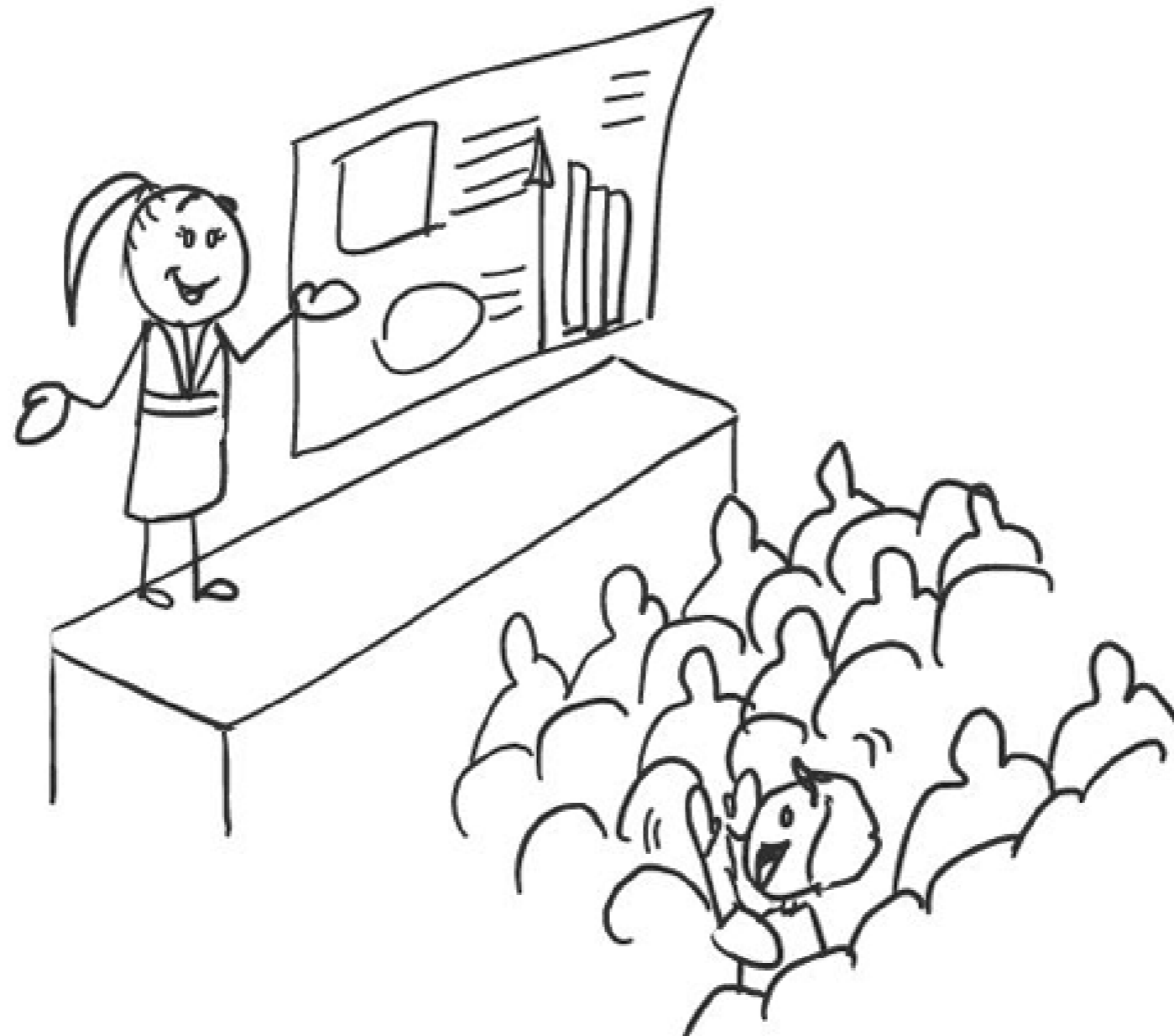
# Gør det lettere



# Gør det lettere

- Attraktivt mål -> Mening
- Mulighed for at præstere
- Positive oplevelser
- Rum og frihed
- Ærlighed og åbenhed

# Ambassadører



# Tag kritikere i ed



# Eksternt commitment



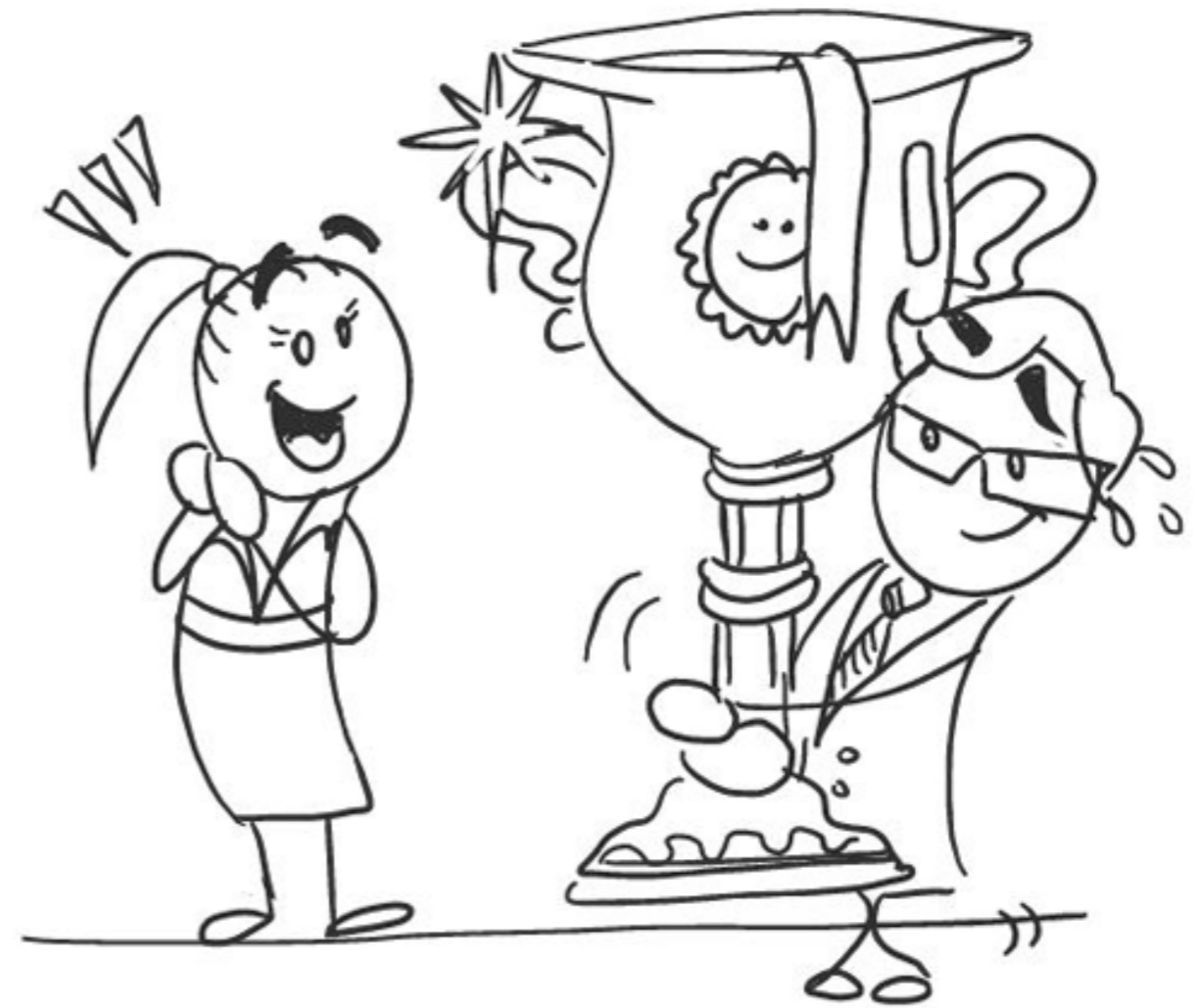
# Hvad gør vi nu...

- 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?

# Tag handling

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

# Fejre succeser







# Alting får en ende



© Jon McClintock

# Materialer efter foredraget: Jon.dk/apoteket

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





# TAK !

