

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



NIRXAS

Nordea novo nordisk

RAMBOLL



ROSKILDE KOMMUNE

SKAT



Silkeborg Kommune

spar Nord

RISØ

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT

TERMA

Tryg

vejle KOMMUNE

TDC

youSee mere ud af skærmen



Materialer efter foredraget: jon.dk/rotary

- Præsentationen
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





Derfor
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



Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”

Positiv psykologi



Menneskelig trivsel





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



Optimisme



Hvad gik godt?





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

#2

Engagement

Flow

#3

Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Byt job



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

#4

Mening



03638

03638

Hvad er vi stolte af...

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

#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

SoftScan



SoftScan



Fejre succeser





Tag handling

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

Alting får en ende



TAK!

Materialer efter foredraget:
jon.dk/rotary

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



Bonus eBog

SMS:

FORNAVN + EMAIL til:

24 82 46 69



TAK !

