

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/sparkron

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

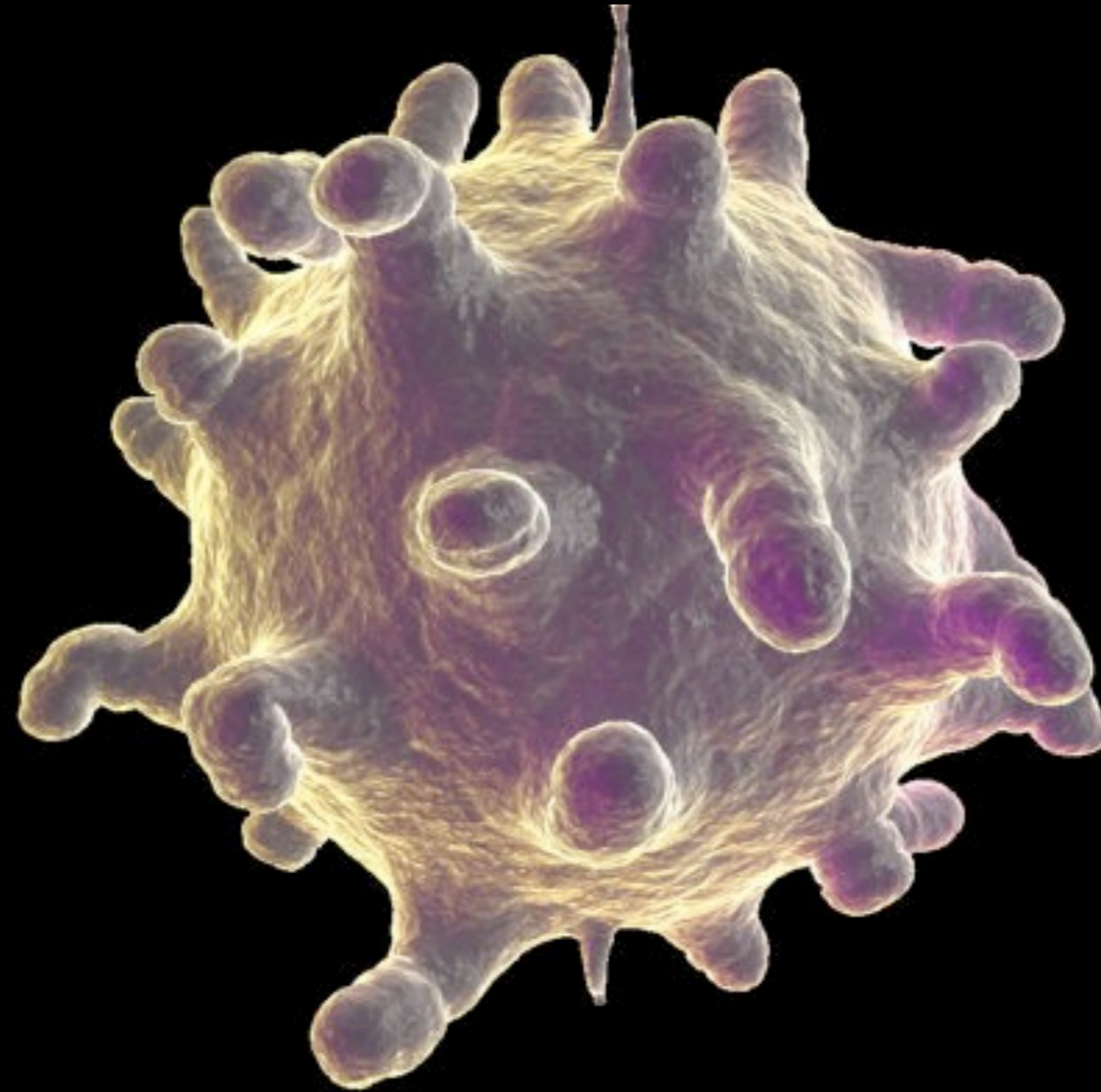


Hvad giver et liv
i trivsel?

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







Engagement

Flow

#3

Relationer



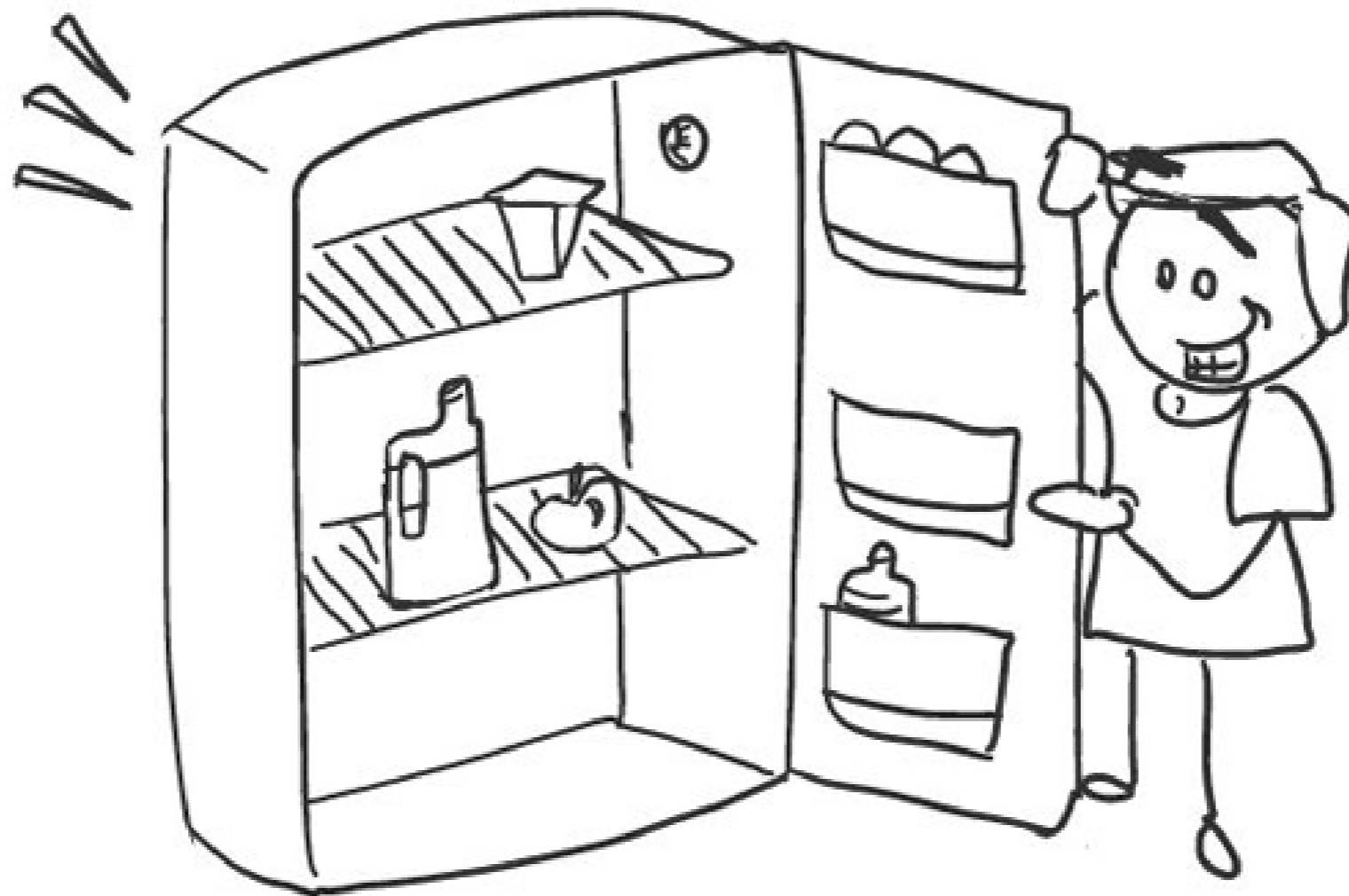
Opgave

Nævn én ting du er
rigtig god til

Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Uventet venlighed

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





Præstation

Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

Thomas



SoftScan



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation









"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/sparkron

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





TAK!

