

# 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

RISØ



SKAT



Silkeborg Kommune

TERMA



vejle KOMMUNE

youSee mere ud af skærmen

telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT





# Materialer efter foredraget:

[jon.dk/taarnby](http://jon.dk/taarnby)

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







Hvad giver et liv  
i trivsel?

Hvad skaber  
succes?



Derfor  
arbejdsglæde

# Opgave

Tænk på en god  
oplevelse på jobbet











# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



*Coca-Cola*

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...





# 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





# 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

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

#2

# Engagement

Flow



#3

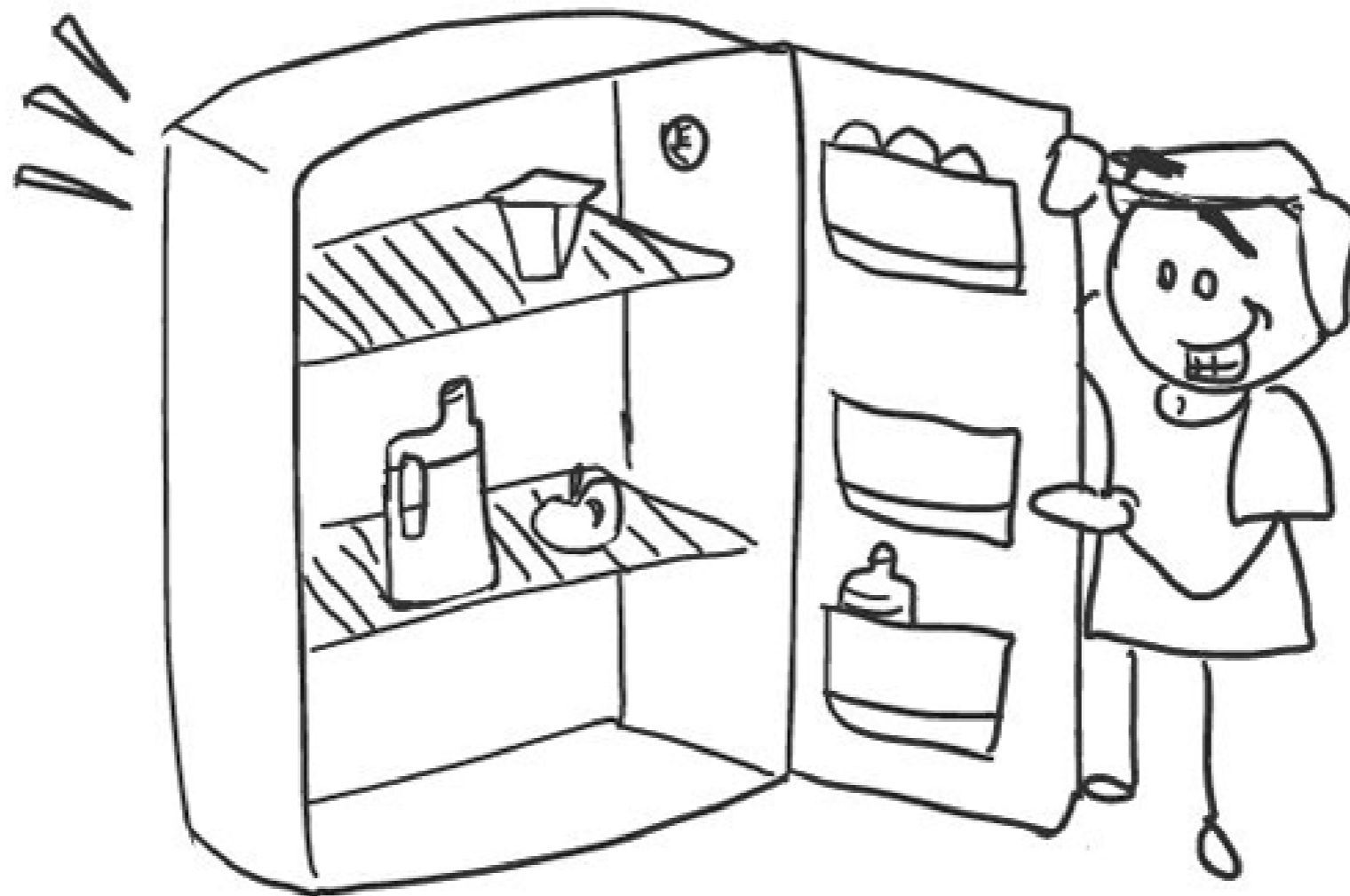
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab



Uventet venlighed



# Byt job



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





A red circle with a grey border containing the text "#5" in a bold, black, sans-serif font.

#5

# Præstatiön

Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

# SoftScan



# SoftScan



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation



# Rasmus



# Tag handling

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

# Fejre succeser









# Alting får en ende

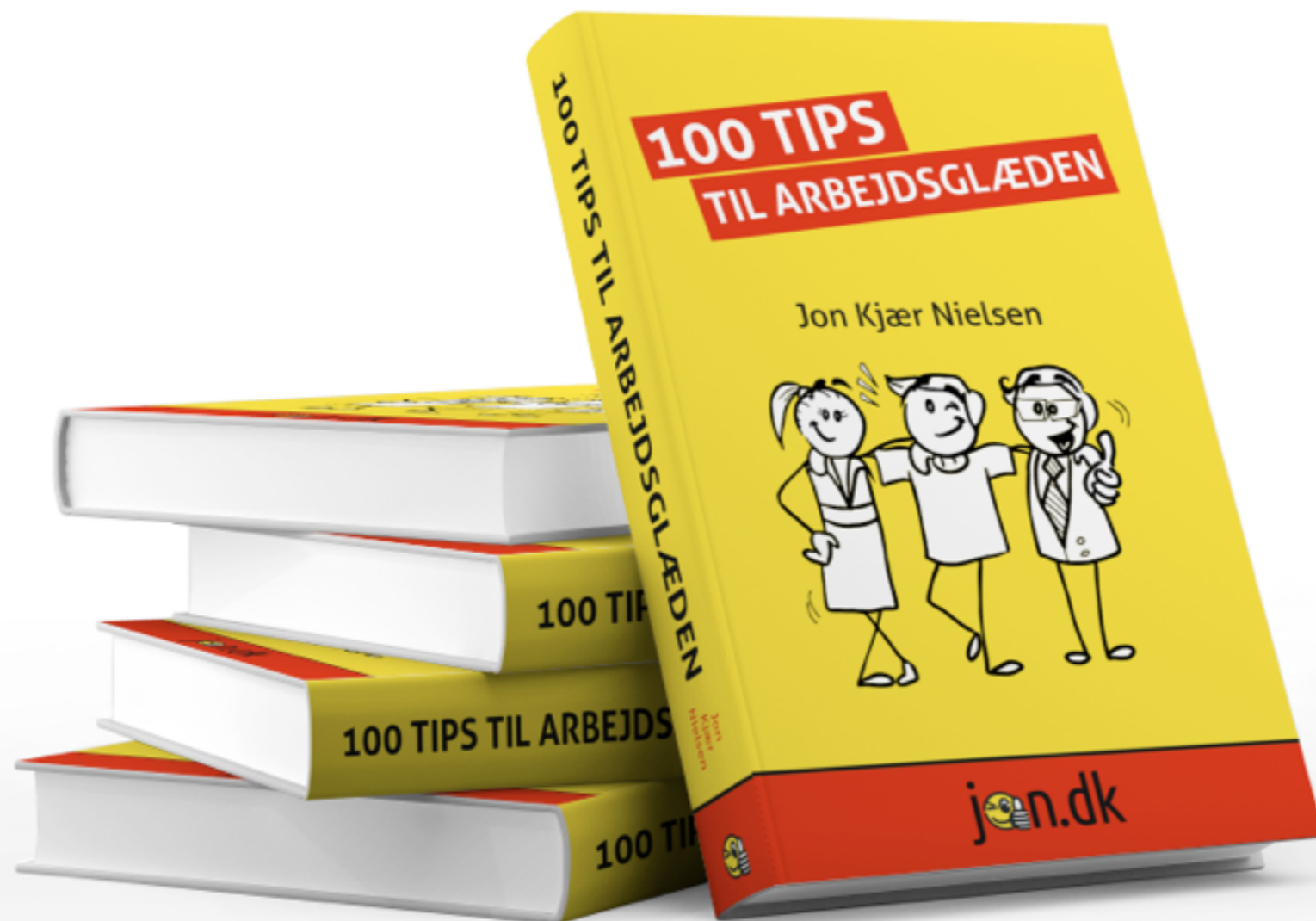




# Materialer efter foredraget: Jon.dk/taarnby

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







# TAK !

