

Arbejdsglæde

Jon Kjær Nielsen

jon.dk

Program

- Arbejdsglæde: Hvad, hvorfor og hvordan
- Små øvelser
- Gruppediskussioner
- Poncho

God morgen

Hvad glæder jeg
mig til idag?





Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok.





Hvad giver et liv
i trivsel?

Hvad skaber succes?

Arbejdsglæde

Brølere & Heltegerninger

Kilderne til 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
- Problemer hjemme

Morten



Rosedagen



Myter

- Man kan ikke have arbejdsglæde når der er modgang
- Det er at være lalleglad, det er ikke seriøst
- Ingen kan være glade hele tiden

Positiv psykologi



Menneskelig trivsel



Positiv psykologi





Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

God start på mødet



Optimisme



Fordelene

Øget salg

Mere innovation

Længere liv

Bedre helbred

Husk de gode oplevelser



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



God start på mødet



Taknemmelighedsdagbog





Mening

Afskedstalen



Hvad er vi stolte af...

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

Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og
sæt et stort smil op



Spejlneuroner



Uventet venlighed

Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

Ledelse









Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

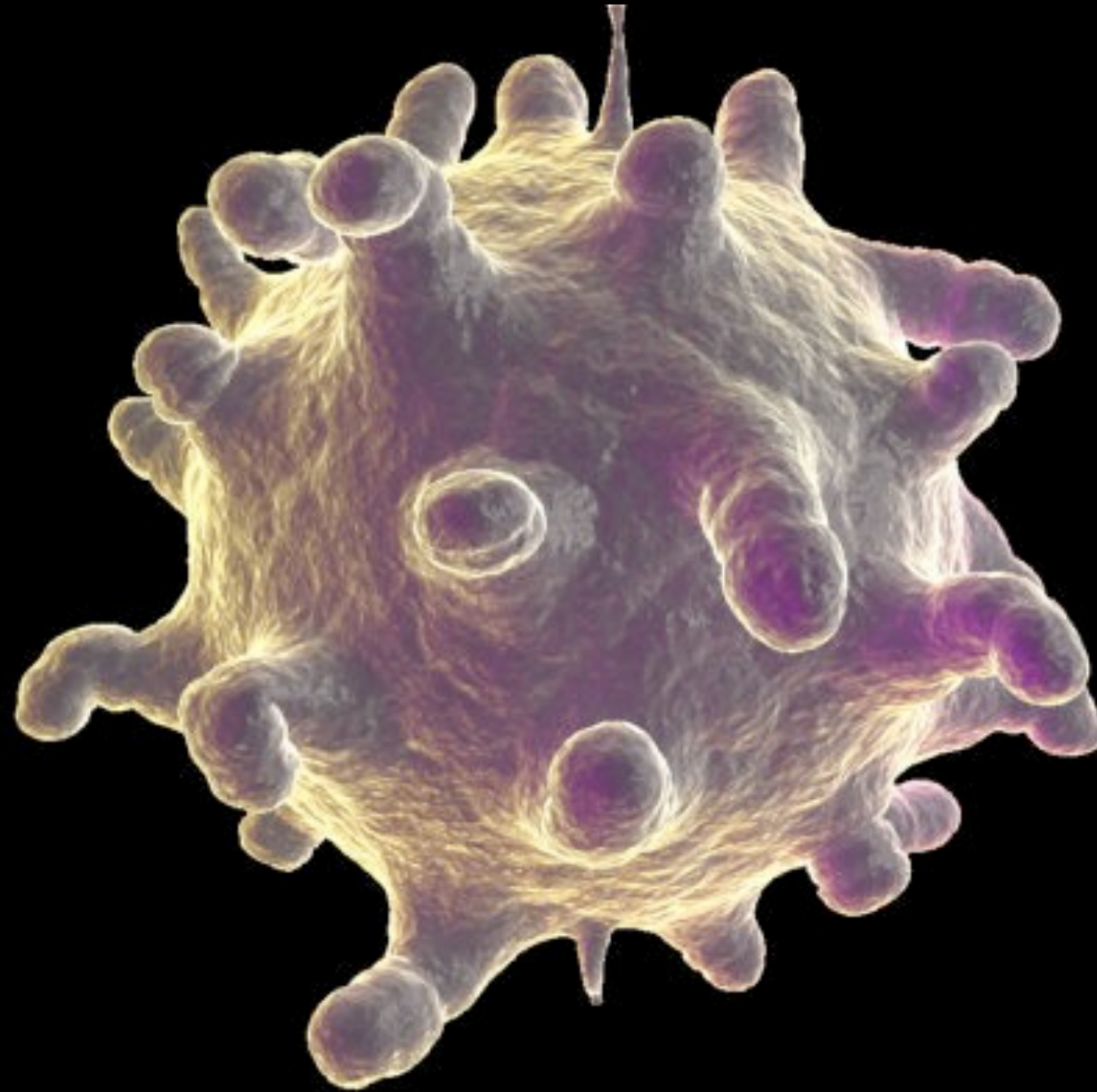
Personaleomsætning

Kreativitet

Indlæring

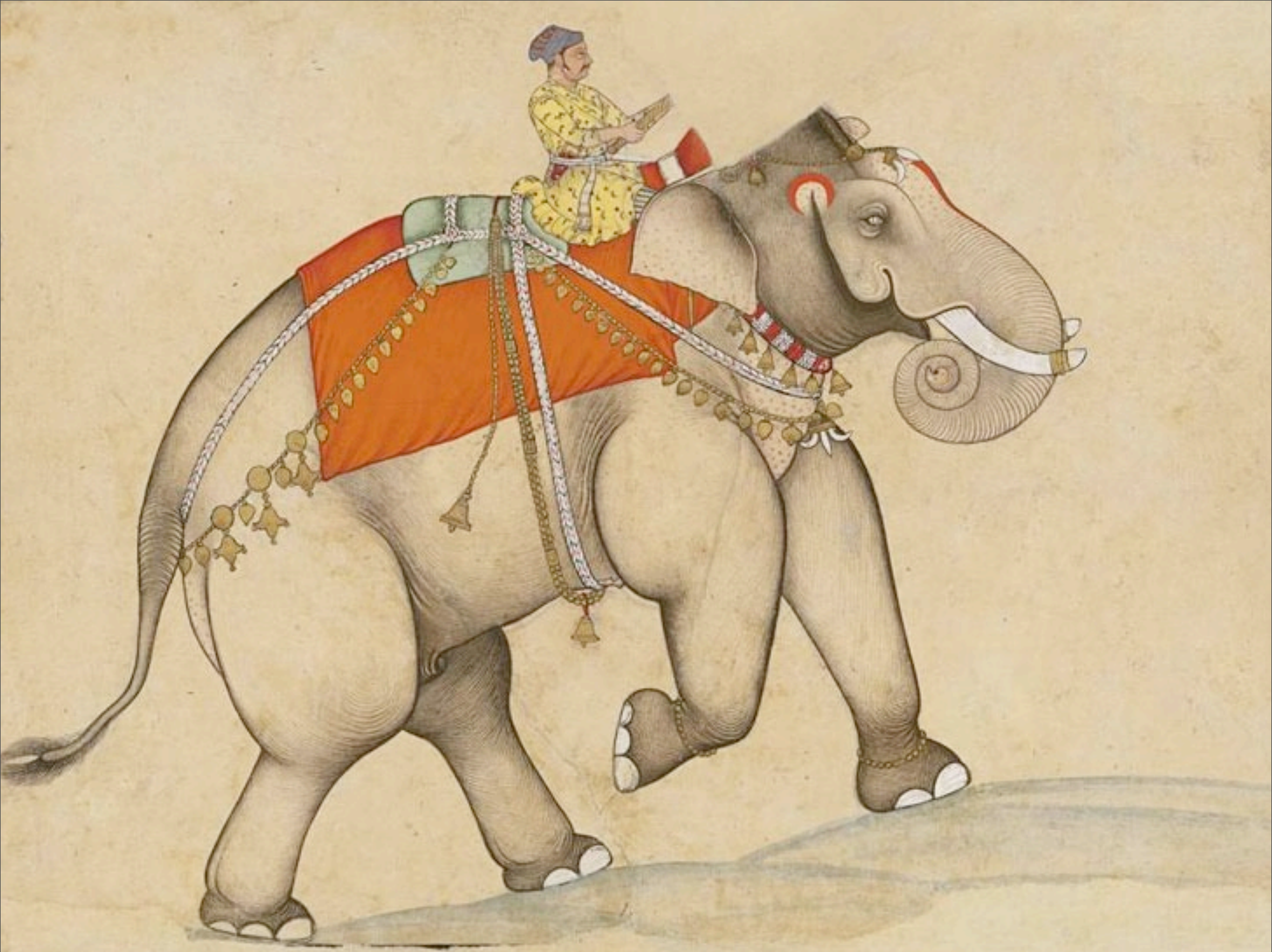
Ledelse

Alvorlige konsekvenser



Lunch







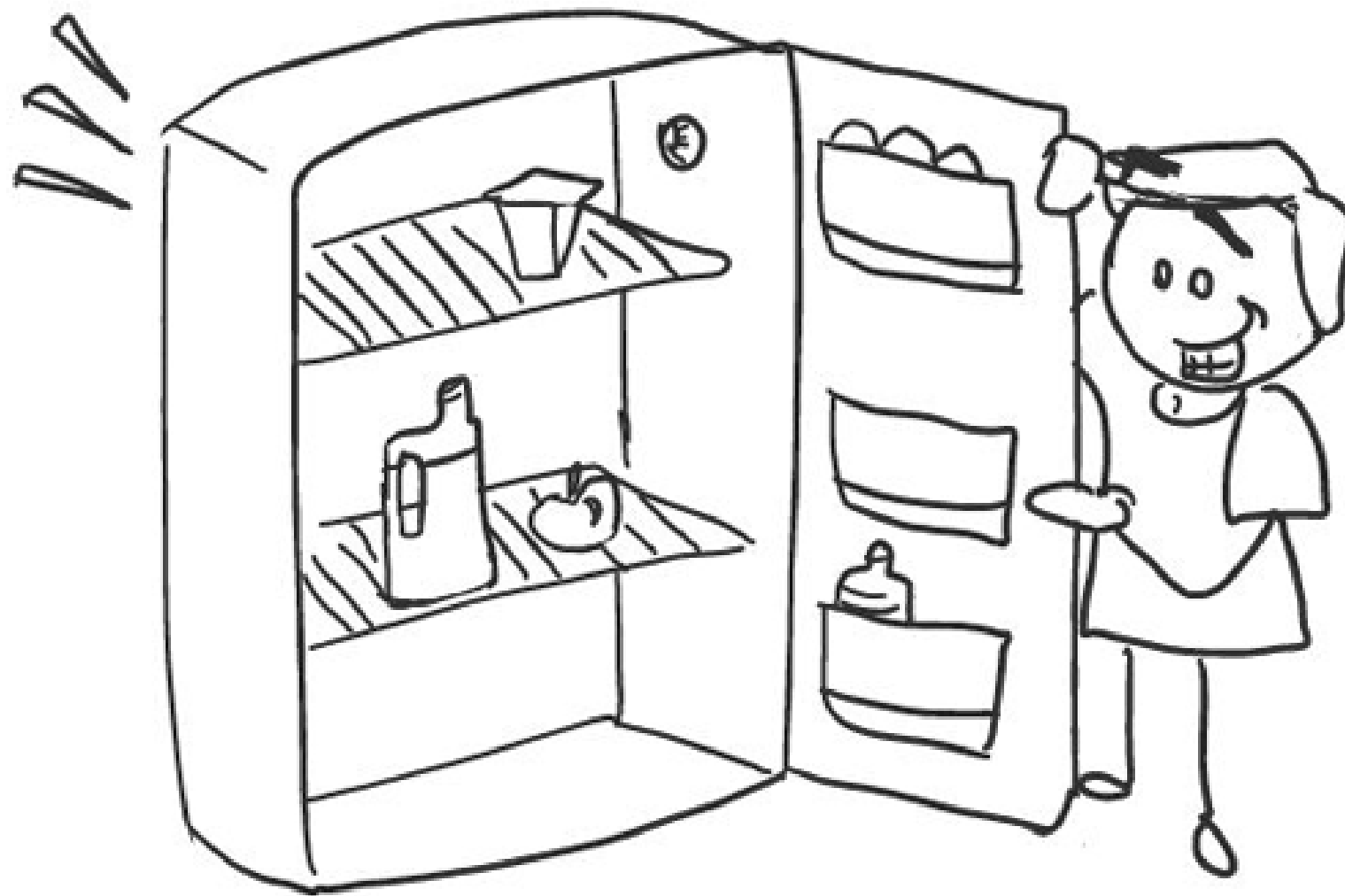
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Byt job



Massiv forskelsbehandling



Massiv forskelsbehandling



Rasmus

#3



Opgave

Hvad kendetegner
en god kollega?



Engagement

Flow



Præstation

Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Thomas

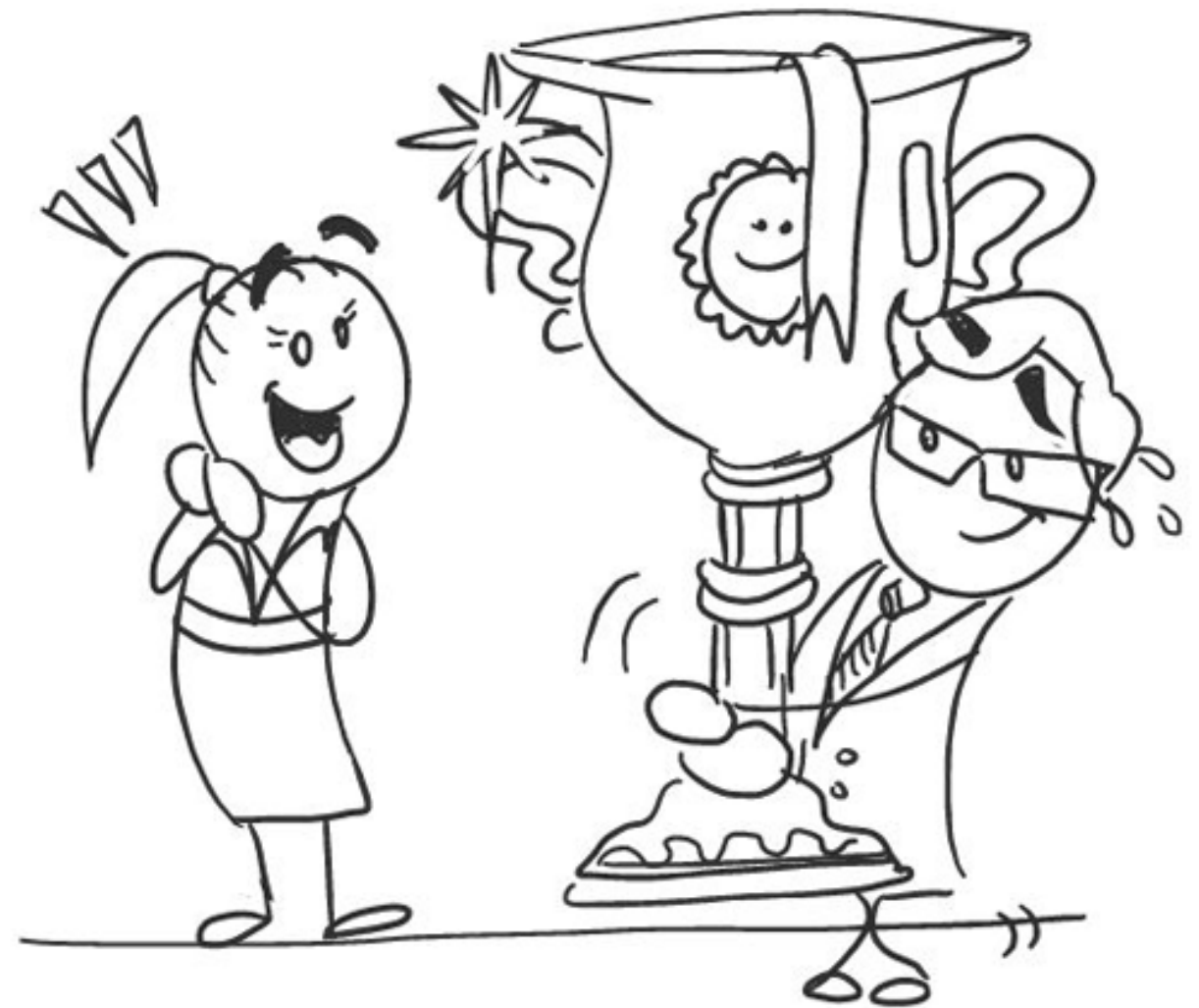


SoftScan



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Fejre succeser



Pause







"See your ship through the eyes of your crew"





"See your ship through the eyes of your crew"

Visionen for arbejdsglæden

- Forestil dig, at der om 1 år er skabt rigtig meget arbejdsglæde i afdelingen. Hvad vil det så give?
 - Hvad vil det betyde for resultaterne?
 - Hvad vil det betyde for vores relationer?
 - Hvad vil det gøre ved mig?

PONCHO



Tag handling

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

Materialer efter dagen:

Jon.dk/CMC

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





TAK

