

Find glæden i forandringen

Jon Kjær Nielsen

j^{👉👍}n.dk

Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i hverdagen
- Små ting!
- Start en vane

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad





Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok.





Materialer efter foredraget:

jon.dk/3F

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





Derfor
arbejdsglæde

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

Faldgrubben:
“Nu må vi
vente og se...”



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
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Optimisme



Hvad gik godt?





Taknemmelighedsdagbog



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Spørgsmål:

Når bare jeg får

så bliver jeg glad

SoftScan



SoftScan





Myte

Modstand mod
forandringer er
noget skidt

Modstand

Frygt og usikkerhed

Frygt og usikkerhed

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

Gør det lettere

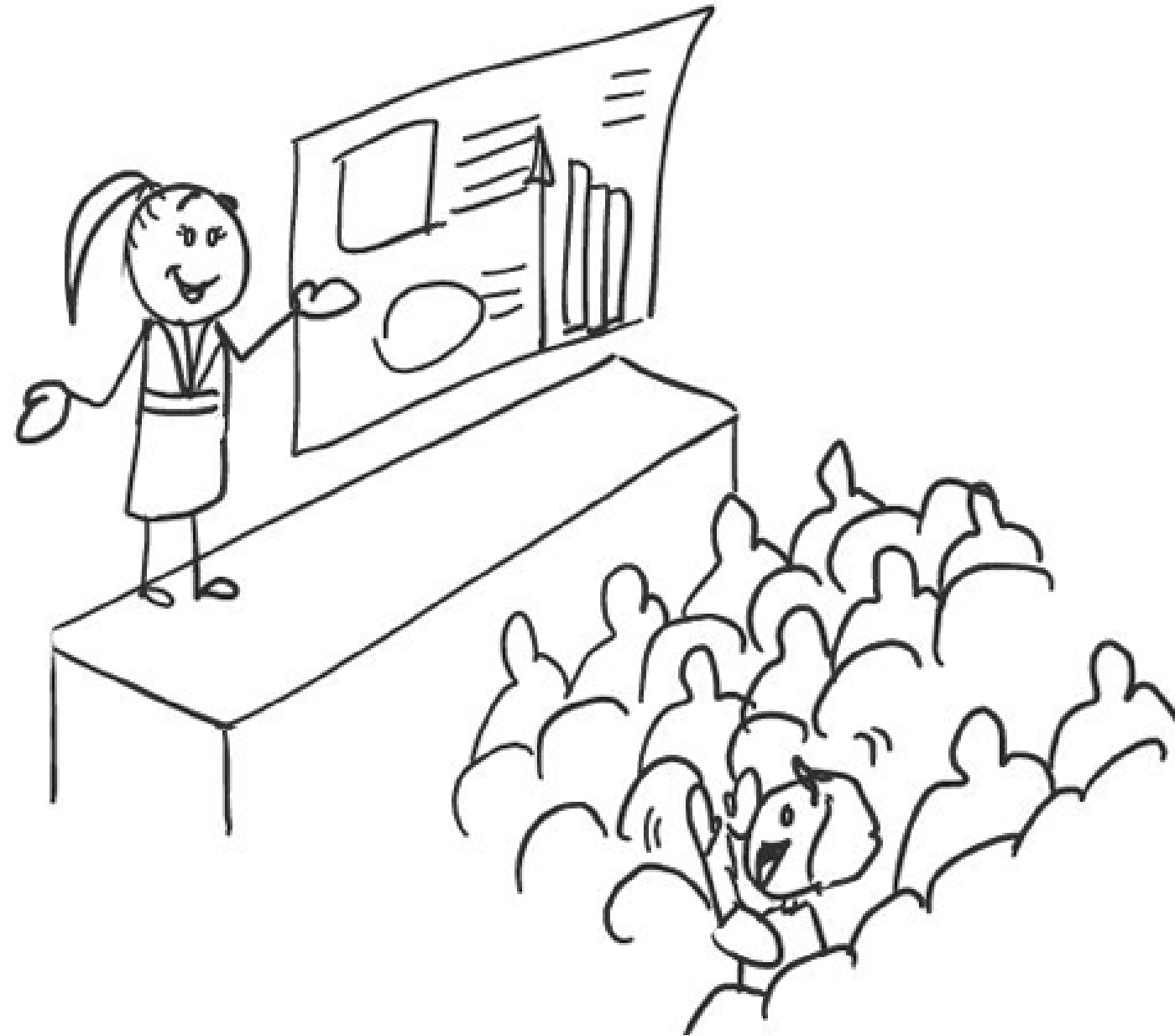




Gør det lettere

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

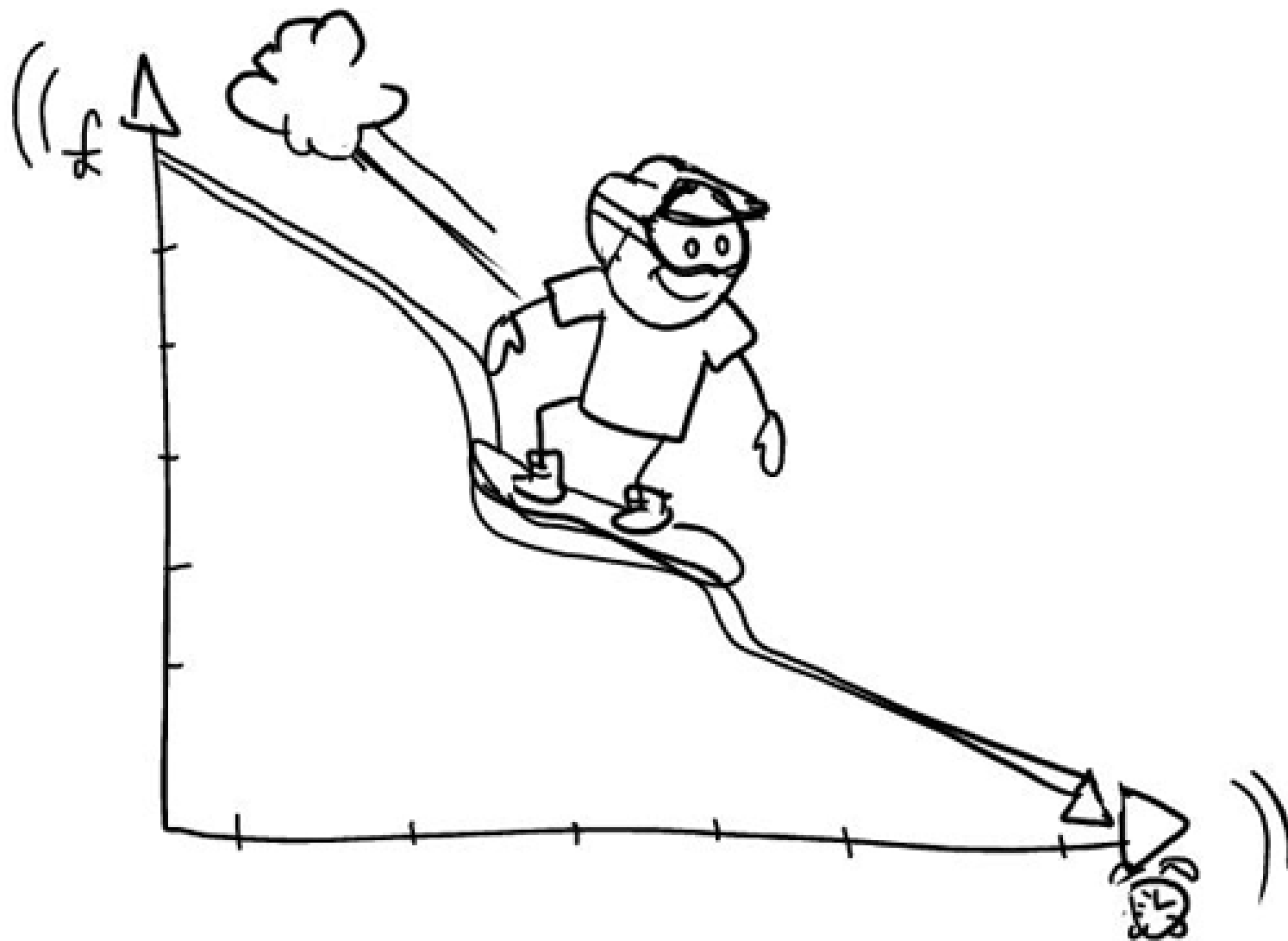
Ambassadører



Tag kritikere i ed



Vend katastrofen på hovedet



Fejre succesar





Tag handling

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



TAK !

Materialer efter foredraget:
jon.dk/3F

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



