

Arbejdsglæde - i forandringer

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



KPMG

krak



københavns E



KØBENHAVNS KOMMUNE

midt
regionmidtjylland



KØBENHAVNS
UNIVERSITET

microsolutions

» movia

NIRAS

Nordea



Novo Nordisk®

Novozymes®
Rethink Tomorrow



ROSkilde
KOMMUNE



Silkeborg
Kommune

SKAT



RAMBOLL

RISØ



TEKNOLOGISK
INSTITUT

TERMA®



vejle
KOMMUNE



youSee®
mere ud af skærmen



Materialer efter foredraget:

jon.dk/sdu

- Præsentationen
- Artikler
- 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

Faldgruben:
“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



Fordelene

Øget salg

Sundere liv

Længere liv

Mere innovation

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





Engagement

Flow

#3

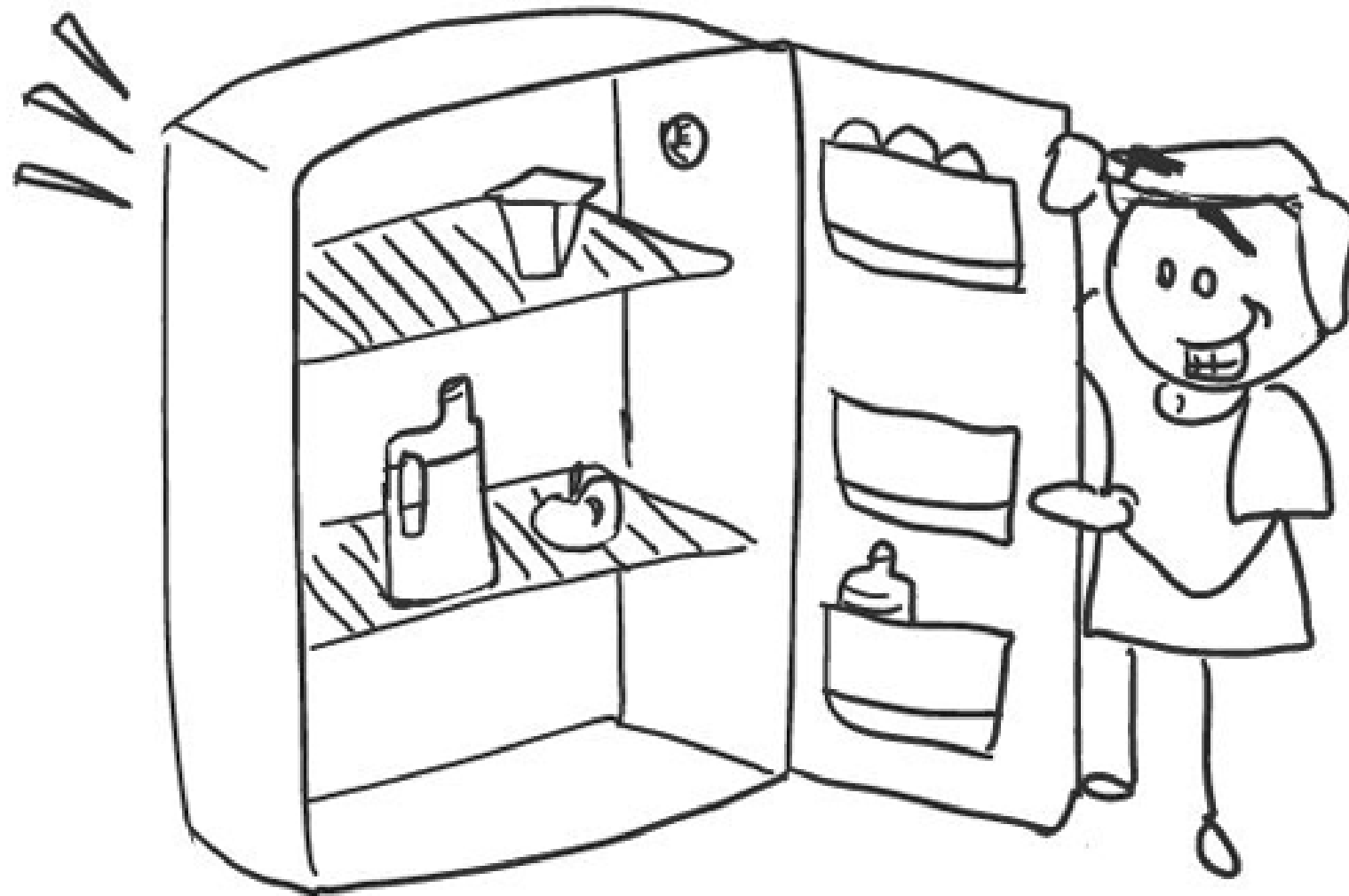
Relationer



Inviter på DATE



Vis mig dit køleskab



Tak dine helte





#4

Mening



#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Hvad gør vi nu...

- Målet er, at der om 1 år er skabt rigtig meget arbejdsglæde
- Hvilke udfordringer ser vi?
- Hvad kan vi hver især gøre nu, for at komme igang?
- Hvilke fællesinitiativer kan vi tage?



Myte

Modstand mod
forandringer er
noget skidt

Modstand

Frygt og usikkerhed

Frygt og usikkerhed

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

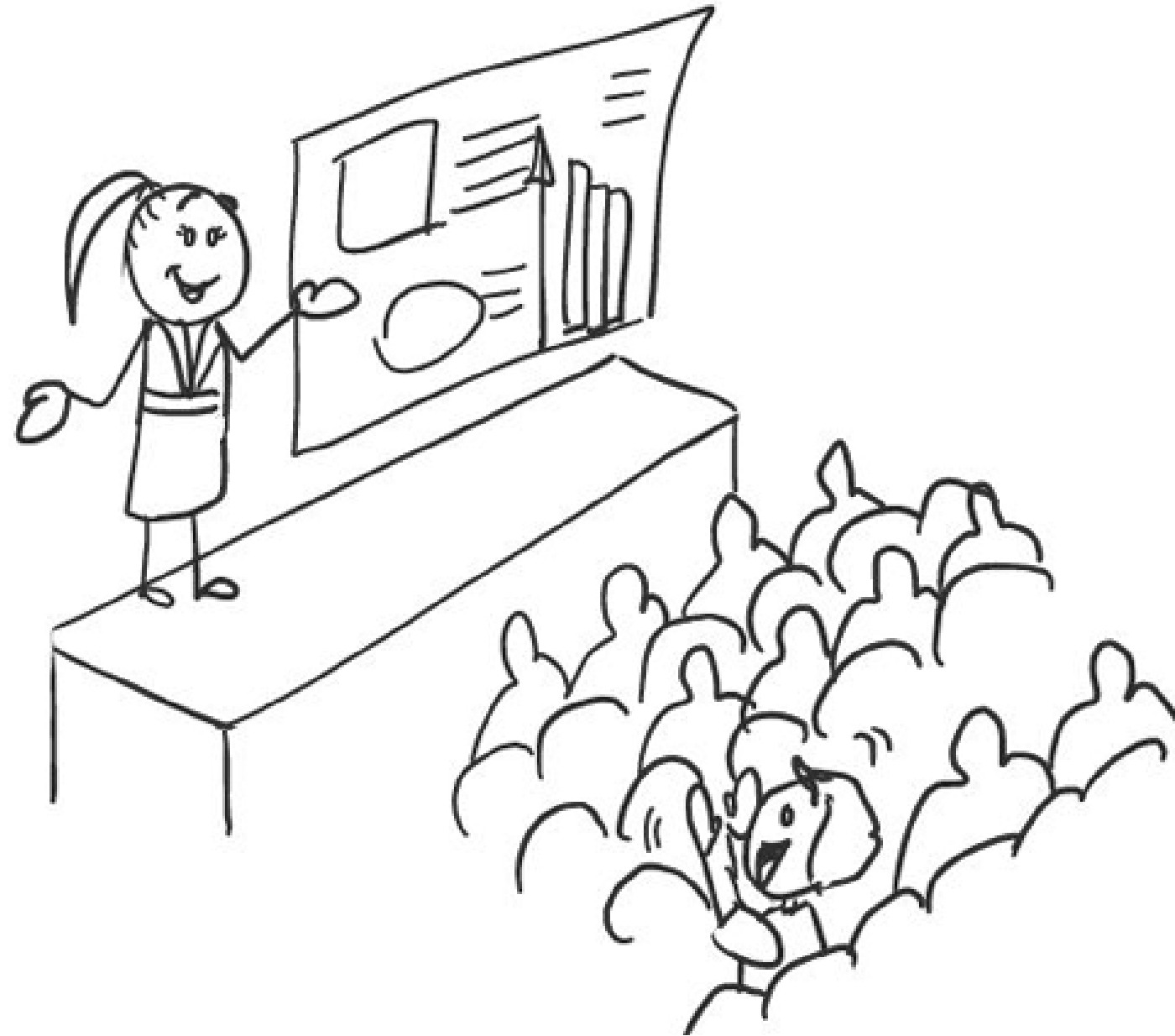
Gør det lettere



Gør det lettere

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

Ambassadører



Tag kritikere i ed



Tag handling

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

Materialer efter foredraget:

jon.dk/sdu

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



Fejre succesar





Alting får en ende



TAK !



