

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.**





Spørgsmål

- Hvorfor er du her idag?



Tag handling

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

Materialer efter foredraget: Jon.dk/ida

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



Hvad giver et liv
i trivsel?

Hvad skaber
succes?

Derfor arbejdsglæde

Brølere & Heltegerninger

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

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



Når vi går for langt...

Når vi går for langt...



Når vi går for langt...



Positiv psykologi



Menneskelig trivsel



Positiv psykologi

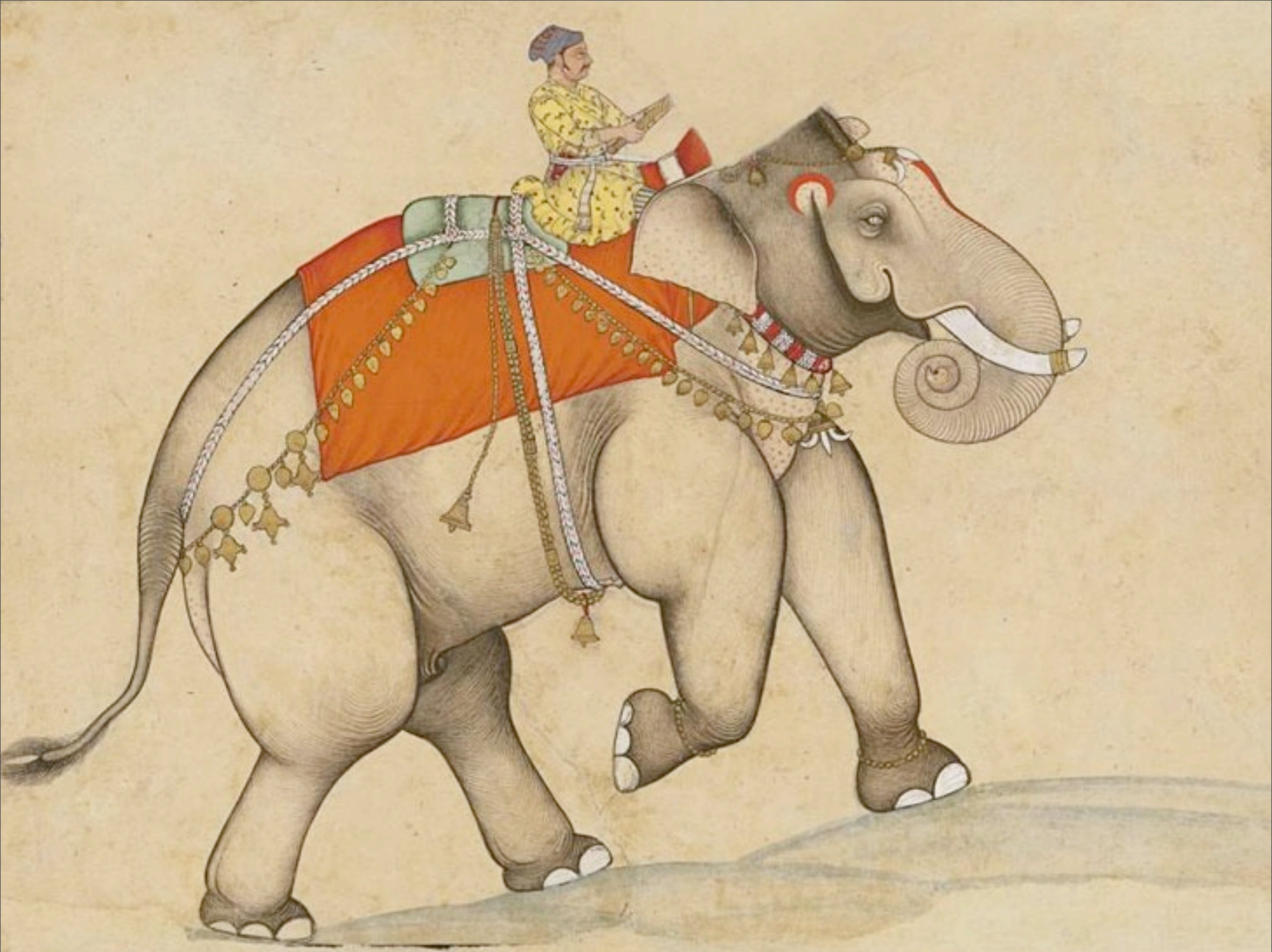


Positiv psykologi

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

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



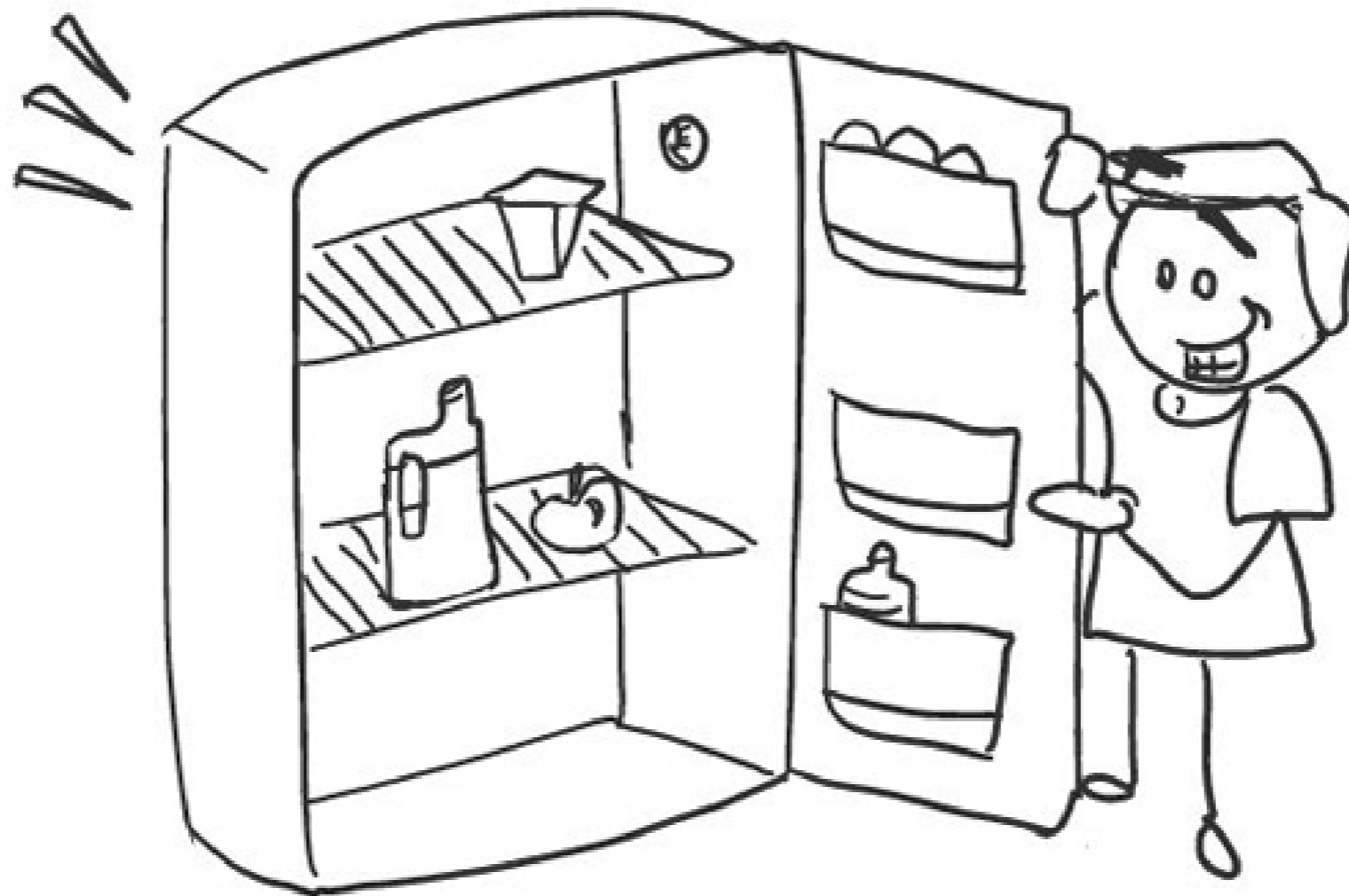
Opgave

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 jeg stolt af...

- Hvad er jeg særligt stolt af ved min arbejdsplads?
- Hvor ser jeg at jeg gør en forskel?

Afskedstalen





Præstation

Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

SoftScan



SoftScan



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og
sæt et stort smil op



Spejlneuroner

206! 1060006L



Massiv forskelsbehandling

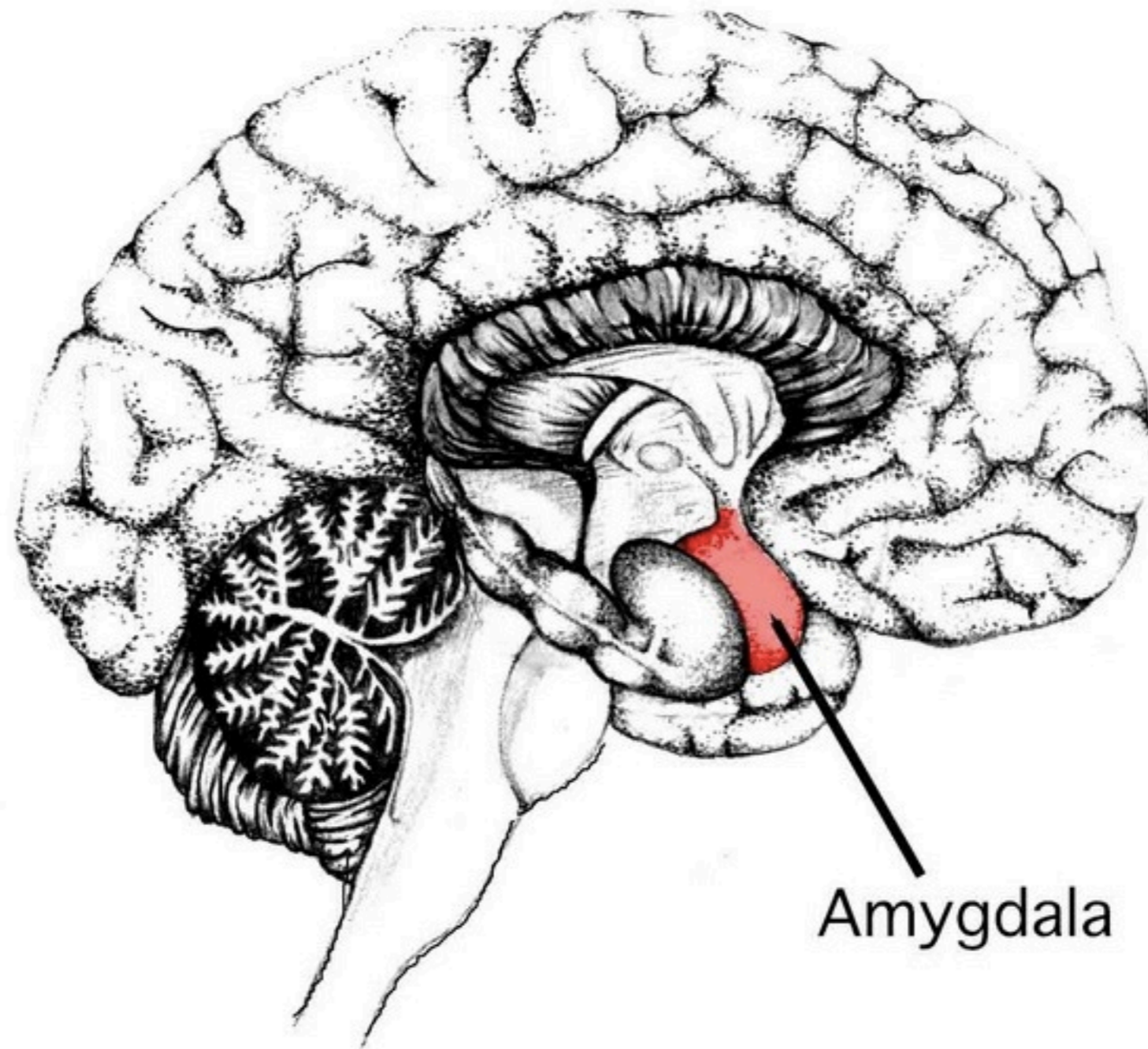


Massiv forskelsbehandling



Rasmus



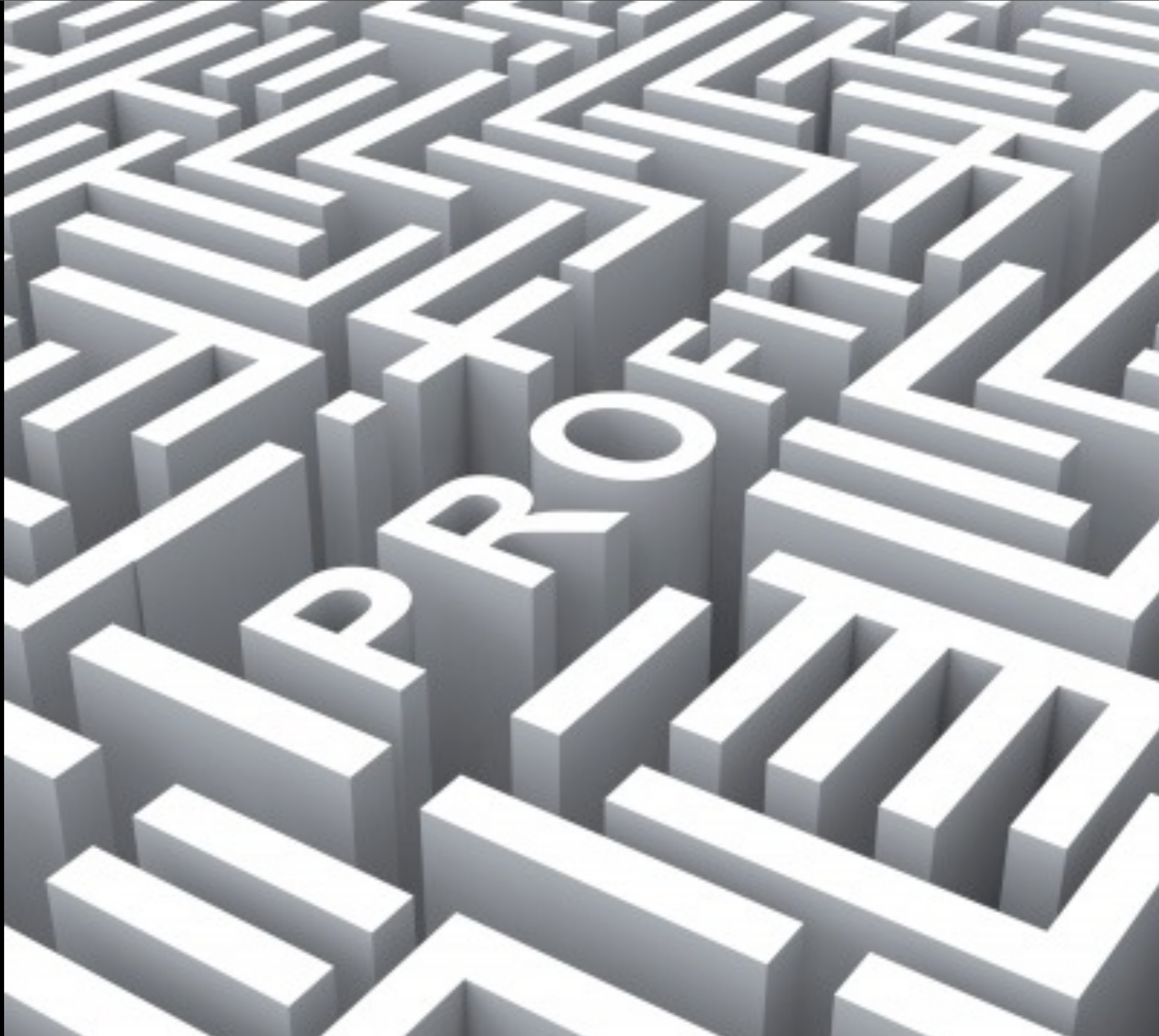


Amygdala



Plukkefri høner





Fra arbejdsglæde til bundlinje

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

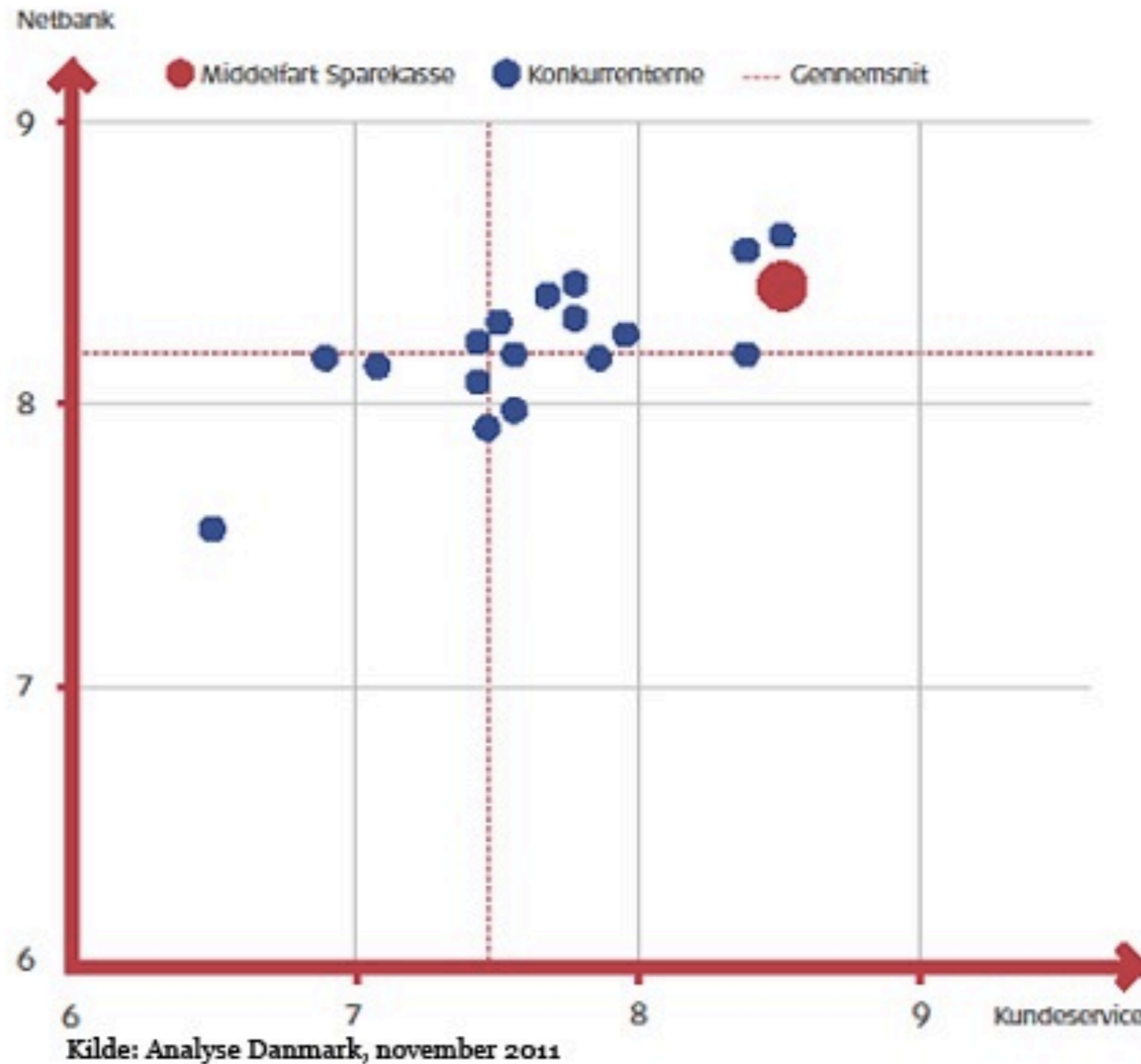
Indlæring

Ledelse



Total Return (equally weighted portfolios)

Middelfart Sparekasse













Myte

Modstand mod
forandringer er
noget skidt

Modstand

Frygt og usikkerhed

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Ustabilitet

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Ustabilitet
- Forringede kompetencer

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Ustabilitet
- Forringede kompetencer
- Statustab

Frygt og usikkerhed

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

Gør det lettere



Gør det lettere

- Attraktivt mål -> Mening

Gør det lettere

- Attraktivt mål -> Mening
- Mulighed for at præstere

Gør det lettere

- Attraktivt mål -> Mening
- Mulighed for at præstere
- Positive oplevelser

Gør det lettere

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

Gør det lettere

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

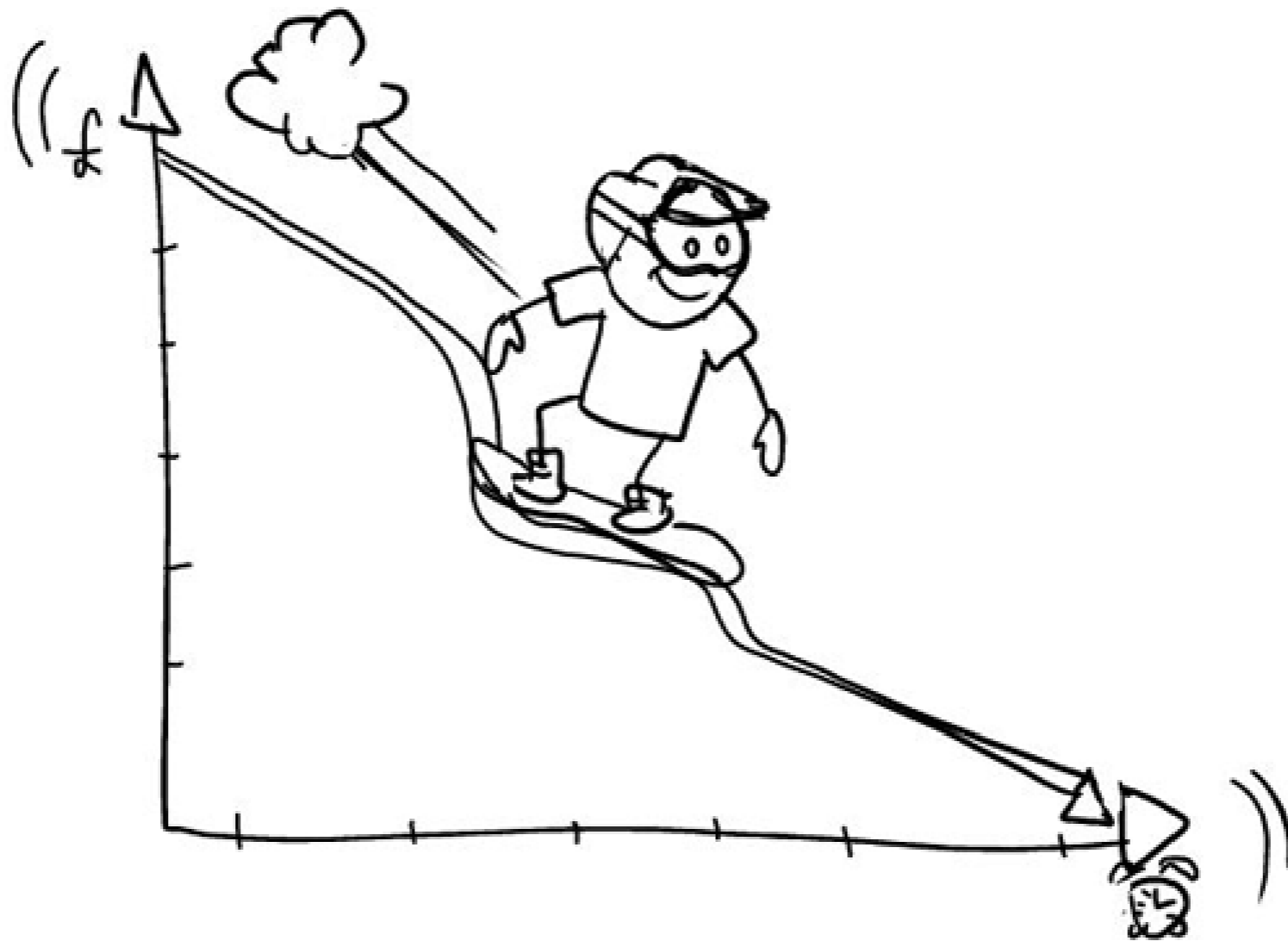
Ambassadører



Tag kritikere i ed



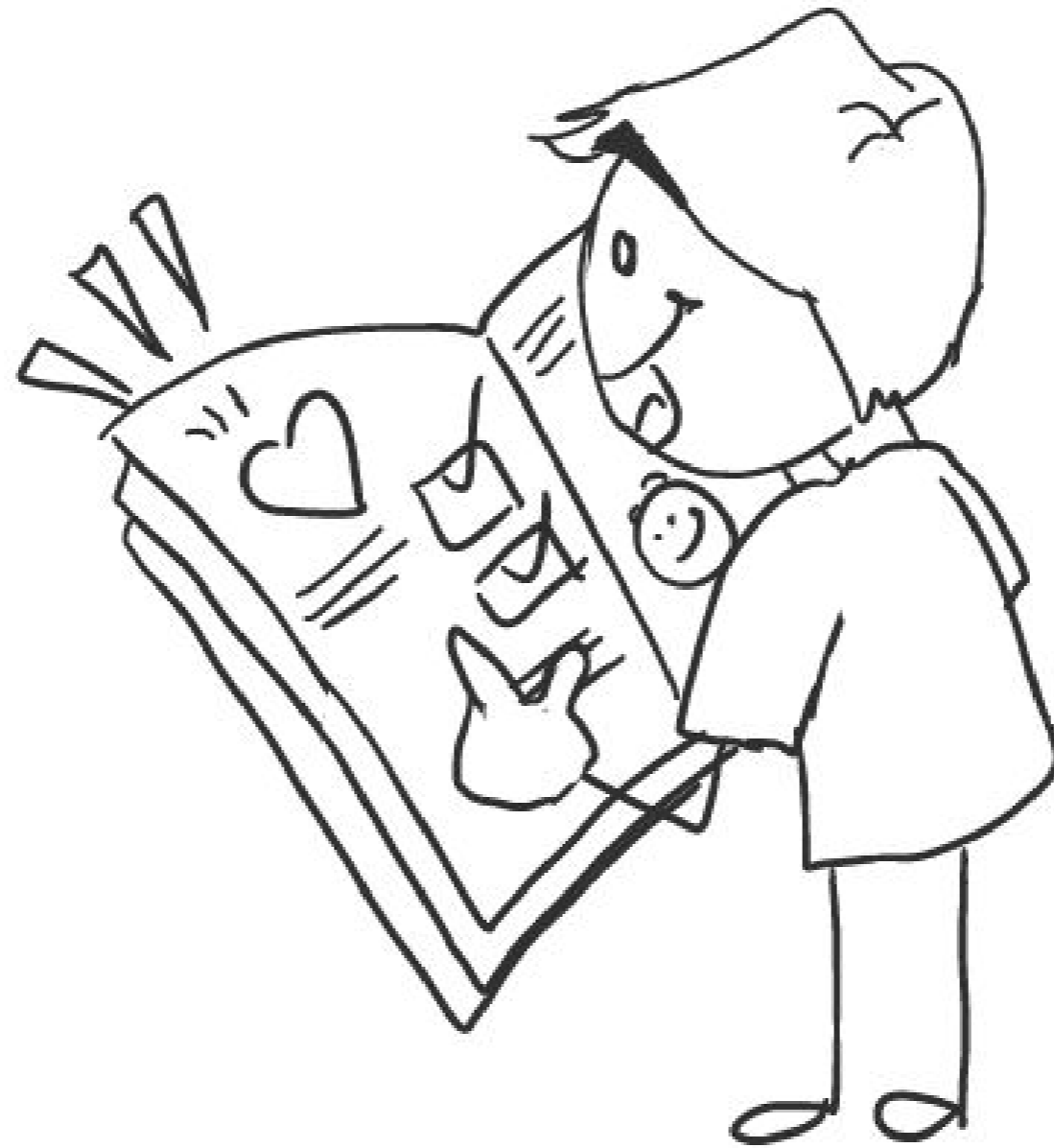
Vend katastrofen på hovedet



Eksternt commitment



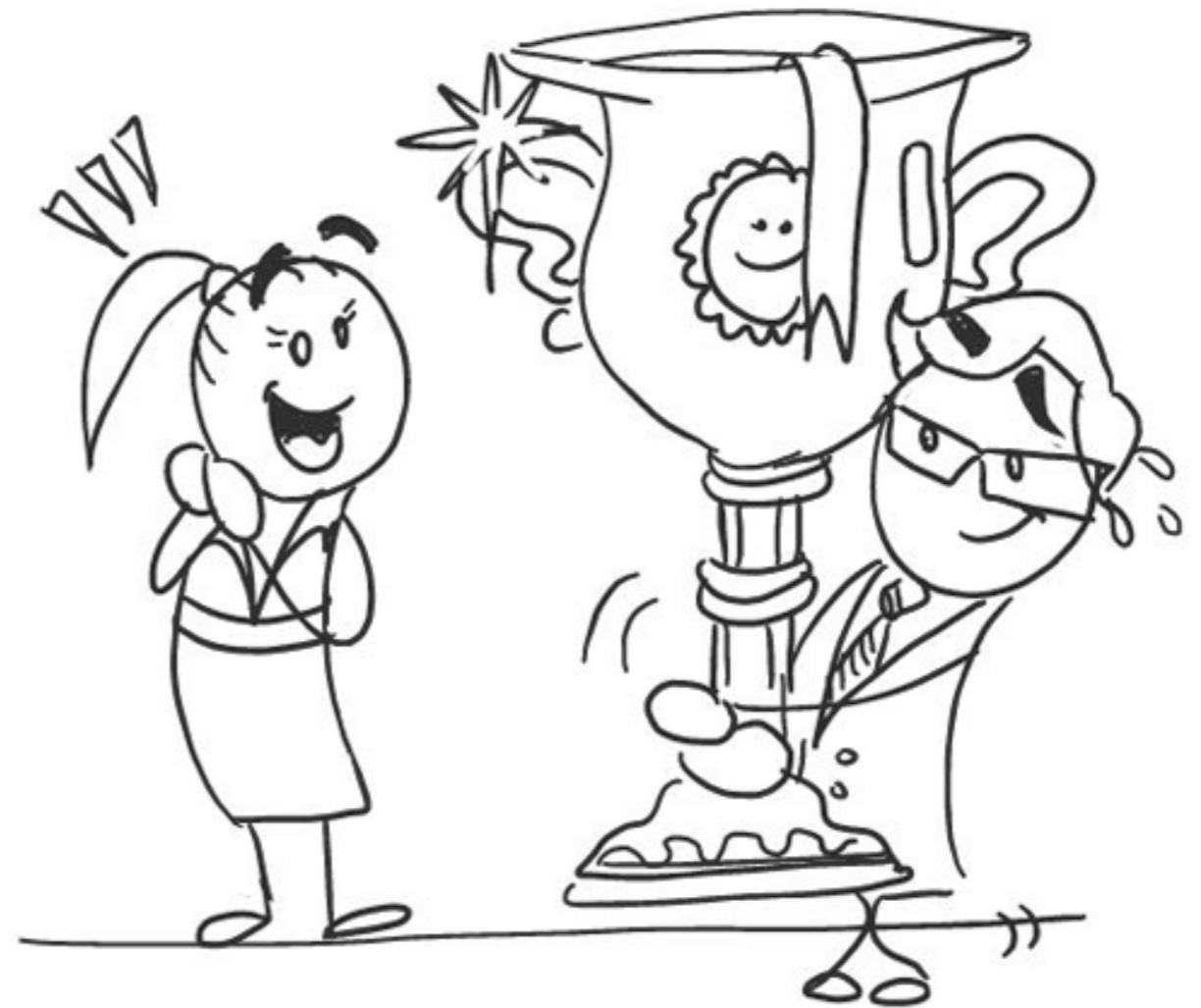
Succesbog



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - træn elefanten!

Fejre succeser





30-dages udfordringen

De næste 30 dage

- Forpligt dig til én forandring, én bedrift eller et stort resultat du vil opnå de næste 30 dage
 - Skriv det ned
 - Vær klar i spyttet
 - Del det med andre
 - Fejre succesen

Alting får en ende

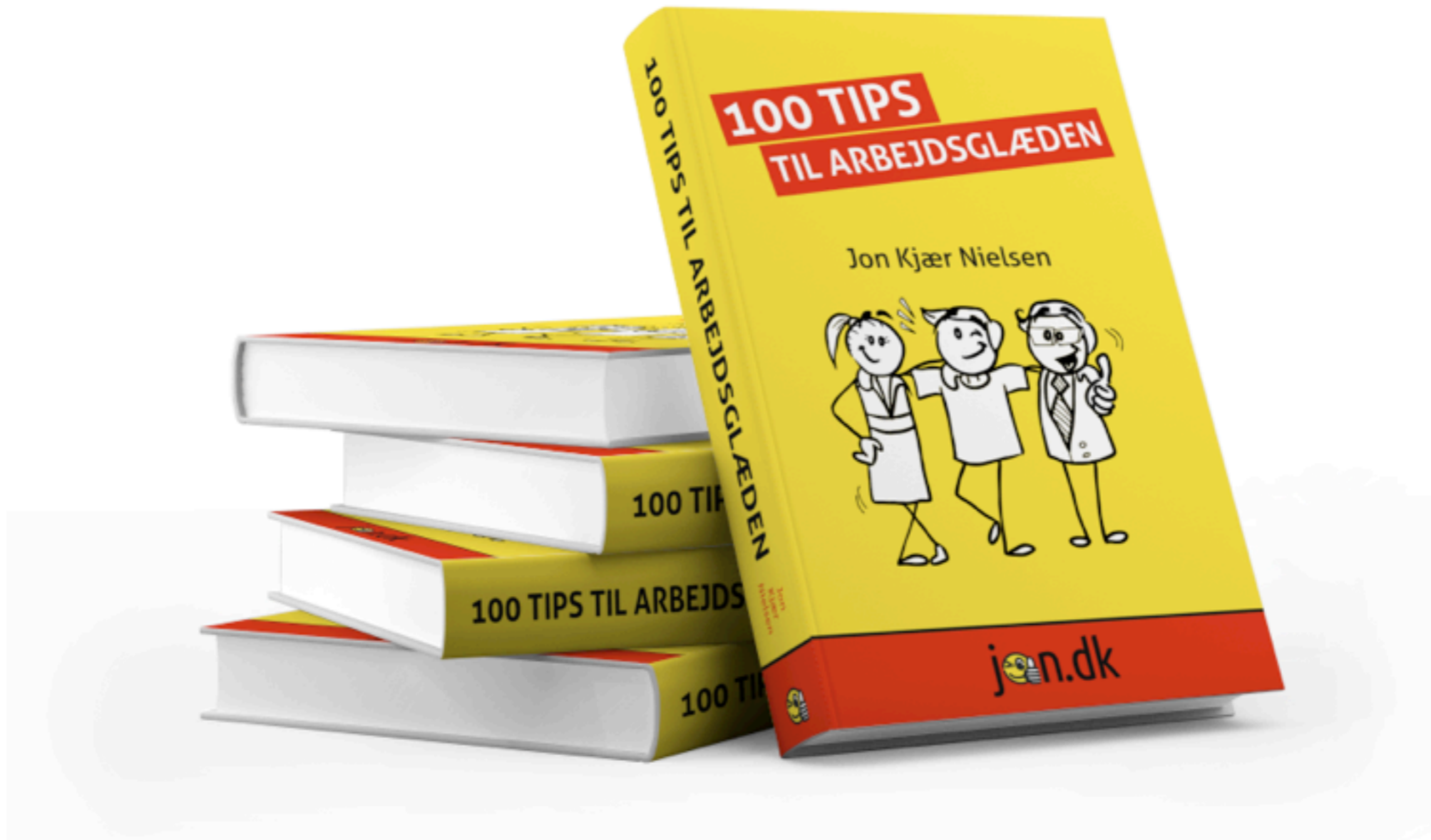


© Jon McClintock

Materialer efter foredraget: Jon.dk/ida

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





TAK !

