

Find Glæden i Forandringen

Jon Kjær Nielsen

jon  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.**





Materialer efter foredraget: Jon.dk/vejle

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



Brølere & Heltegerninger



Myte

Modstand mod
forandringer er
noget skidt

Faldgrubbe

Afventen

På sporet
af et svar

Oppgave

Tænk på en god
oplevelse på jobbet



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



Marque déposée

Offertrøjen



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen
- Problemer hjemme

Modstand

Frygt og usikkerhed

Frygt og usikkerhed

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

Positiv psykologi



Menneskelig trivsel





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



Hvordan forklarer I...

Hvordan taler I om jeres udfordringer?



Engagement

Flow

#3

Relationer



Inviter på DATE



Uventet venlighed

Byt job



#4

Mening

Hvad er vi stolte af...

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



Præstation

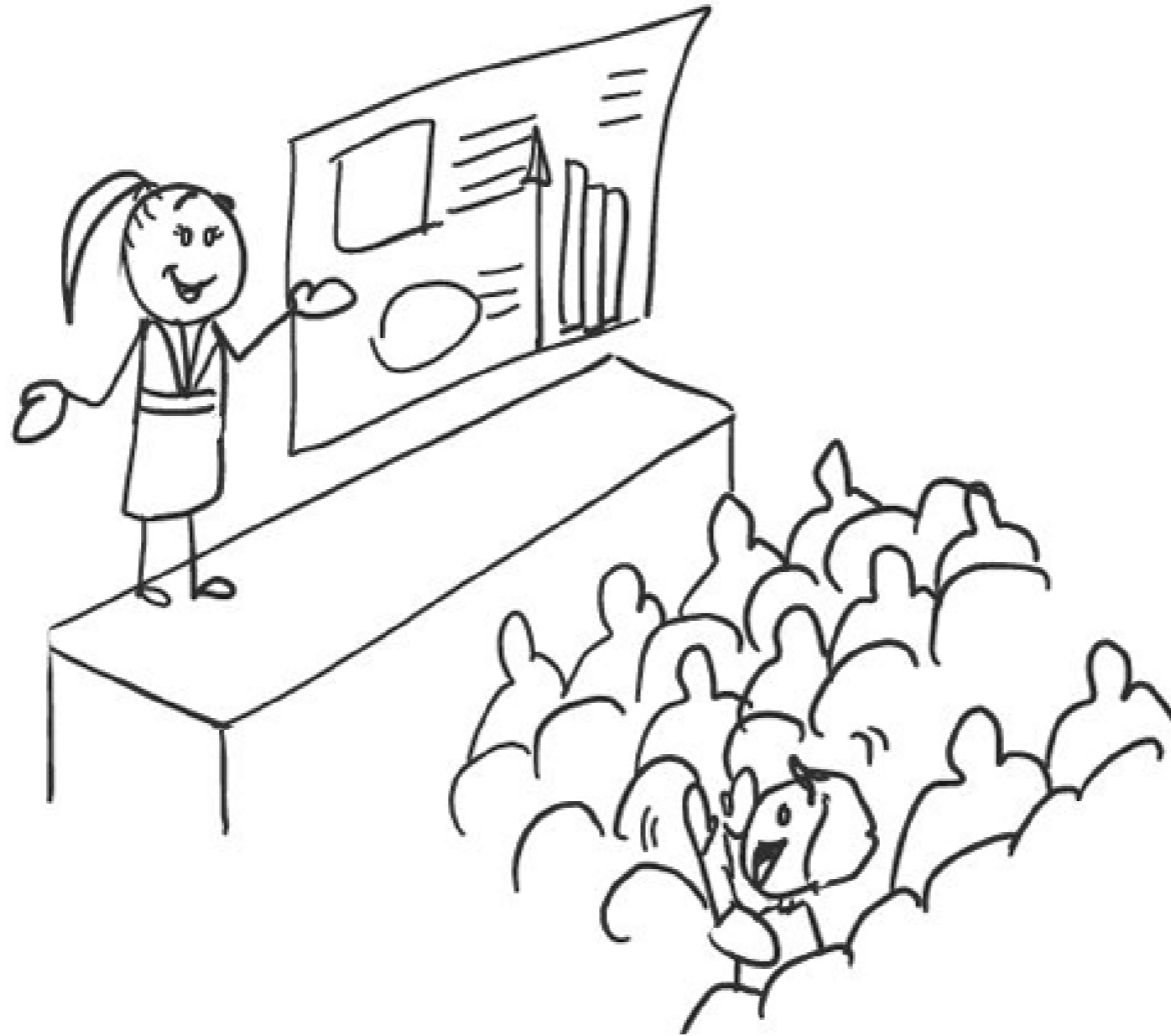
Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation



Gør det lettere

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

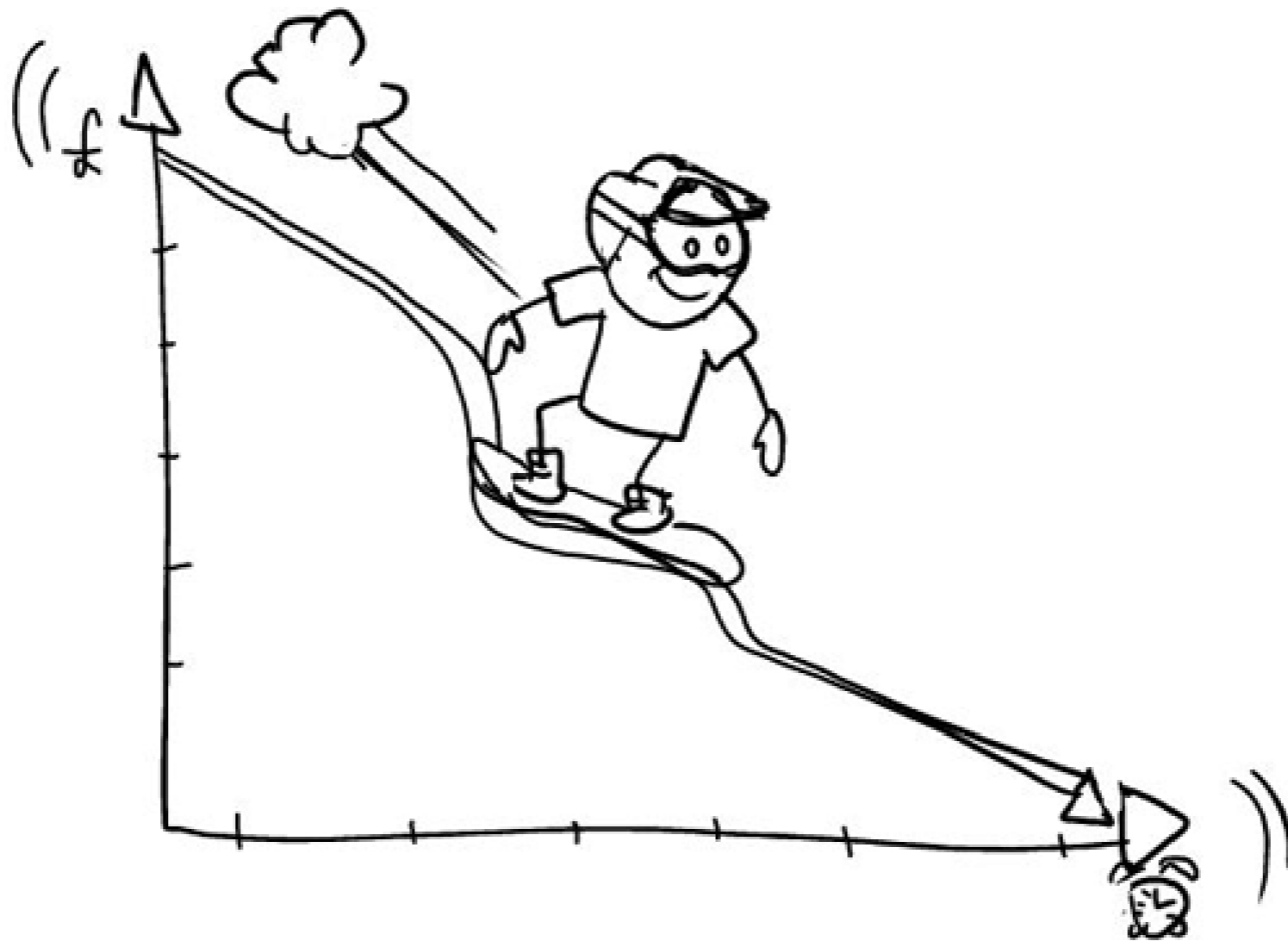
Ambassadører



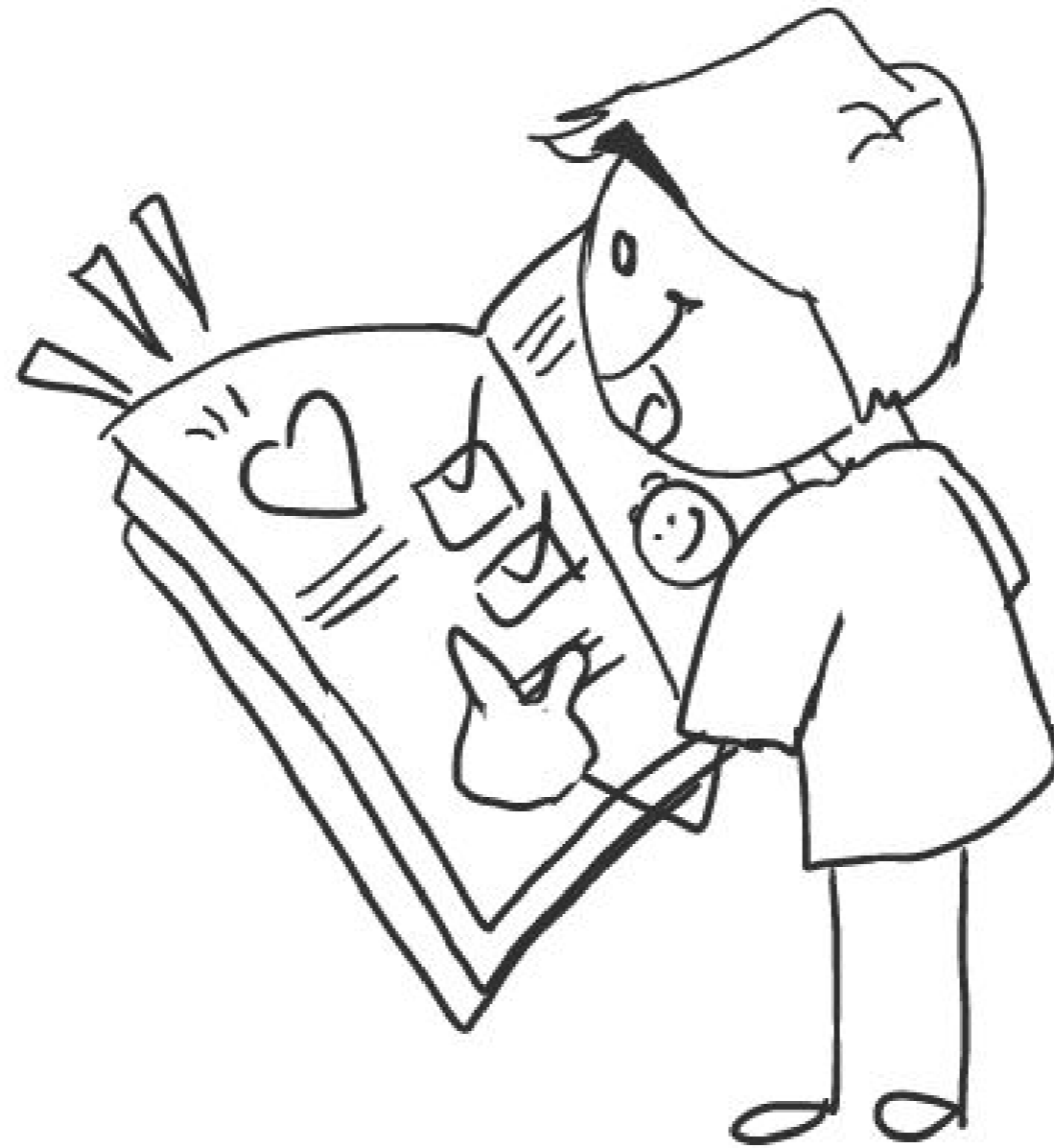
Tag kritikere i ed



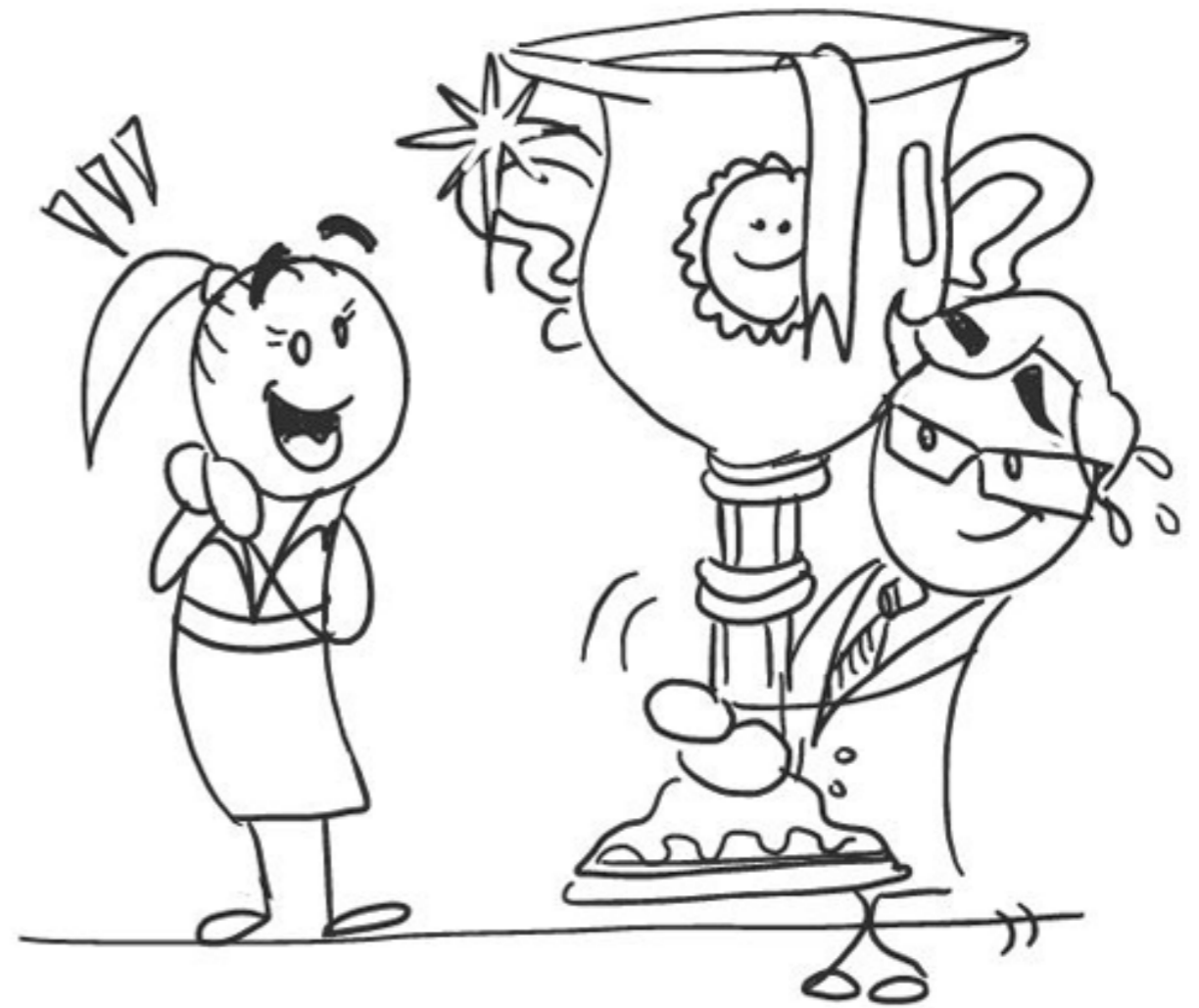
Vend katastrofen på hovedet



Succesbog



Fejre succeser



Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - start en vane
- Påvirk kulturen

Materialer efter foredraget: Jon.dk/vejle

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





TAK !

