Arbejdsglæde

- kultur laver vi selv

BUPL, Hvalsø, 27. september 2022

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/bupl

Kultur

GOLDEN ENERGY

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

DR · Berlingske · TV2 NEWS · SØNDAGSAVISEN · TV2/LORRY · djøf bladet · DANSK HR · LEDERNE · samvirke · P4 DR · Jobfinder.dk · GO' AFTEN DANMARK · ALT · HK KOMMUNAL · TEDx · NOVA · BF

ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER

100 TIPS
TIL ARBEJDSGLÆDEN
Jon Kjær Nielsen
jon.dk
100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN
100 TIPS TIL ARBEJDS
100 TI

Flere materialer:
jon.dk/bupl

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”

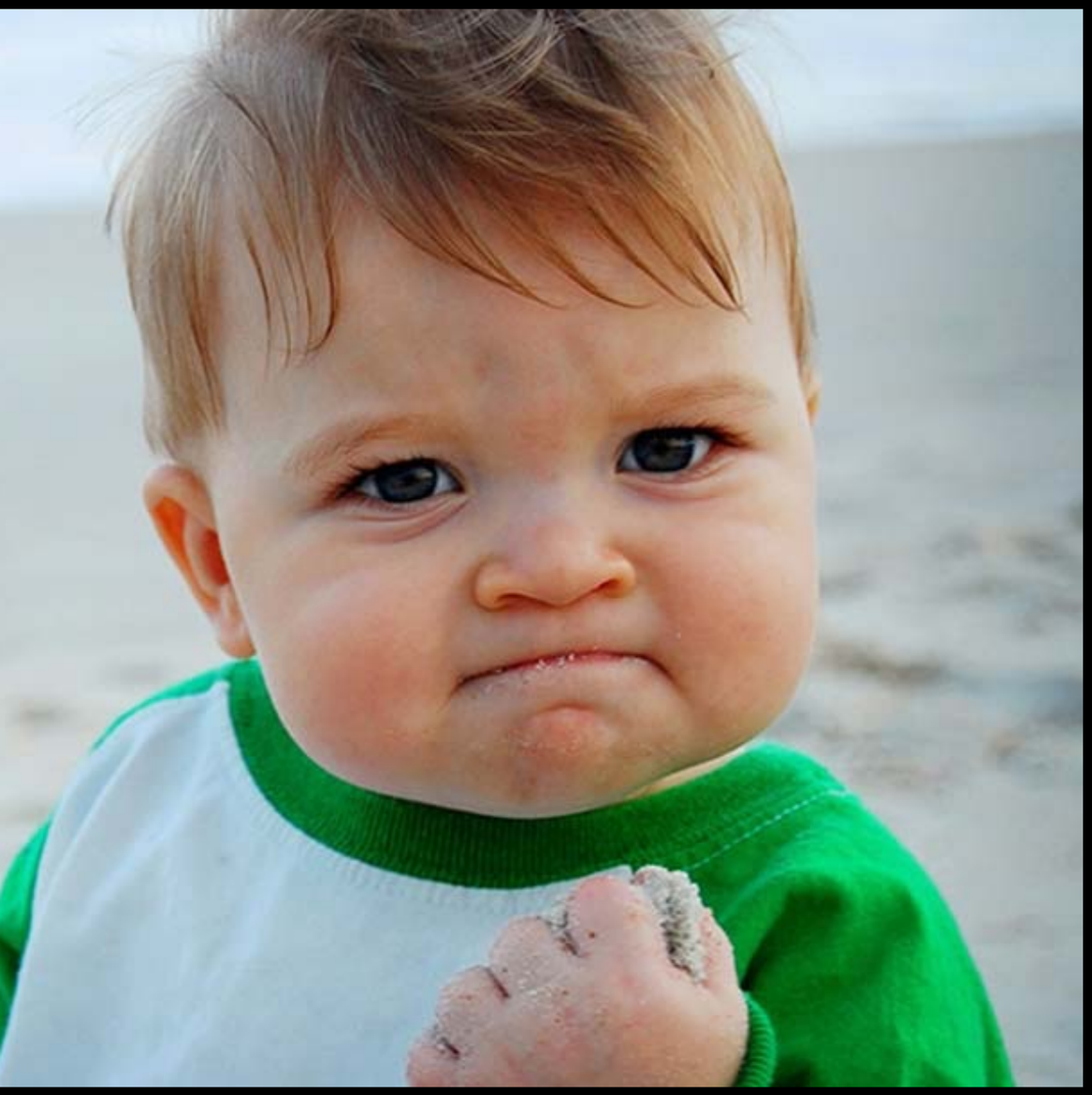
- Ugens inspiration:
  “Målrettet Mandag”

Links til:
- YouTube kanalen
- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify

Tag handling

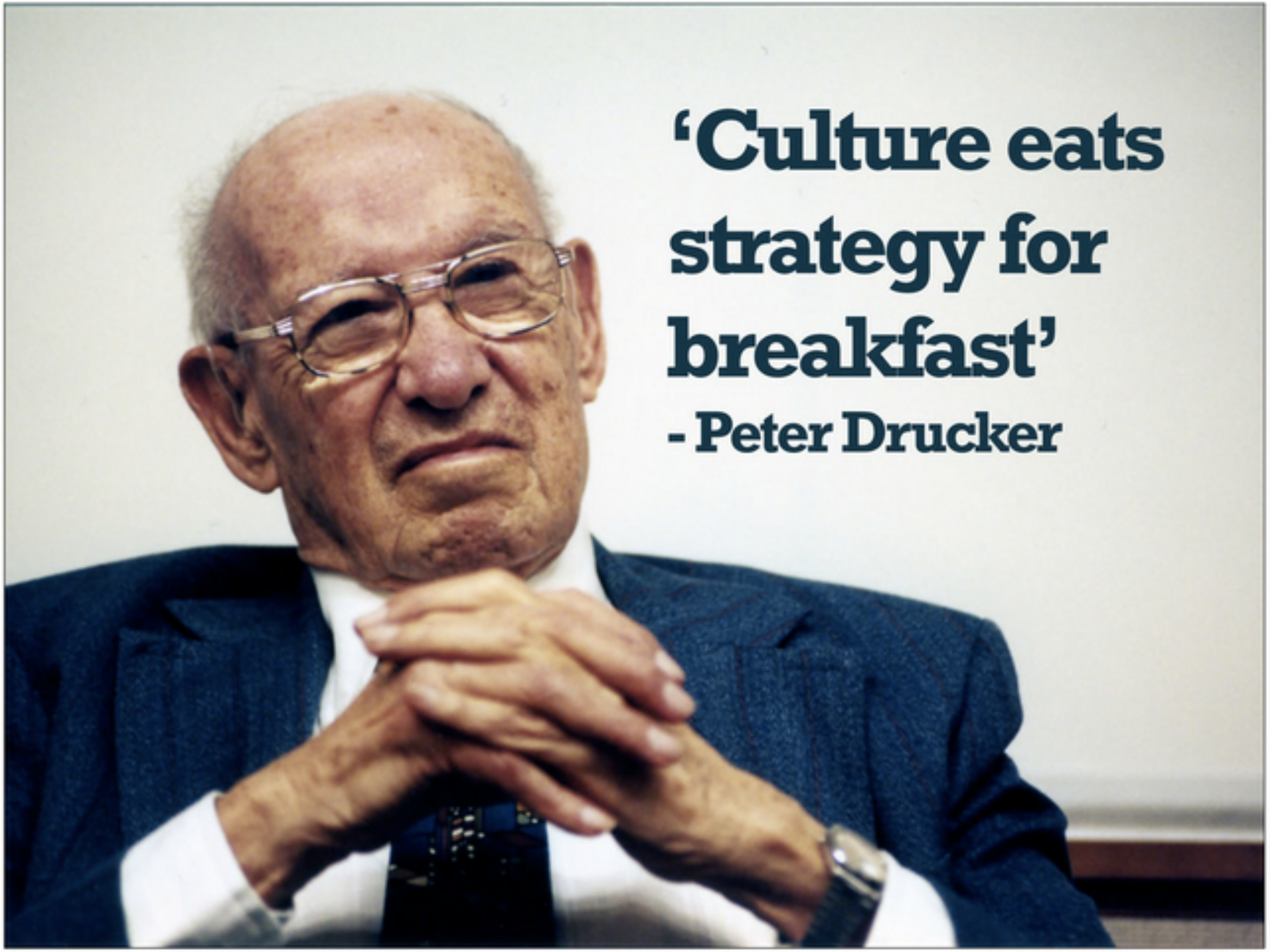


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

“Guldet vindes i hverdagen”
- Kasper Hjulmand, landstræner og tidl. mester med FC Nordsjælland

Kultur

Arla
CULTURA
BALANCE
HOLDER MAVEN I BALANCE
NATURELL MED
HAVREKNAS & TRANEBÆR


‘Culture eats strategy for breakfast’
- Peter Drucker

#83 Lyt til de nye

Derfor
arbejdsglæde

“Et bedre sted at være er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

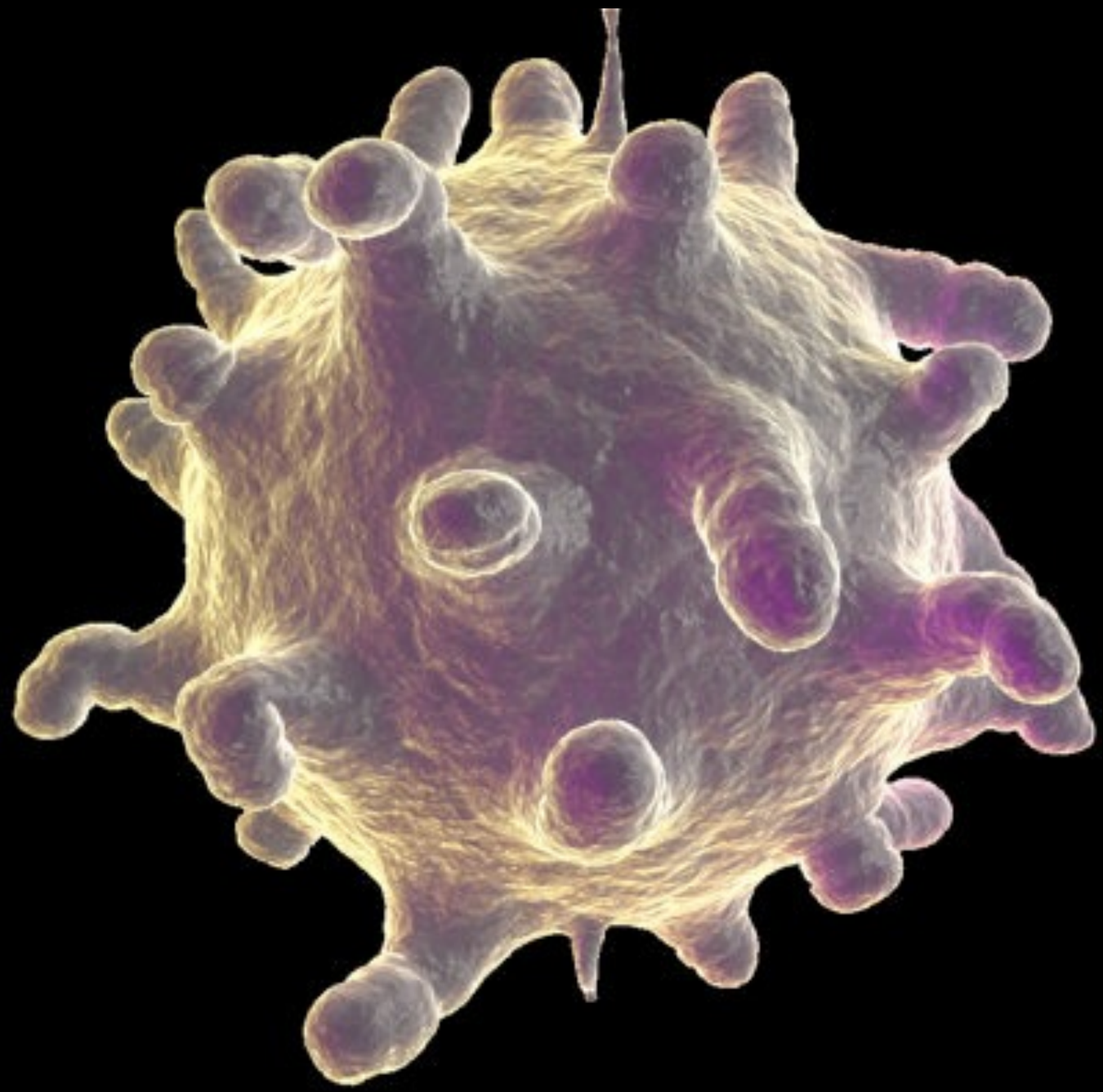
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring

36.8℃
OMRON



Neurointensivt terapiafsnit

Neurointensivt terapiafsnit

Sygefravær: 15% -> 2%

Neurointensivt terapiafsnit

Sygefravær:
15% -> 2%

Årlig besparelse:
Kr. 2+ mill.

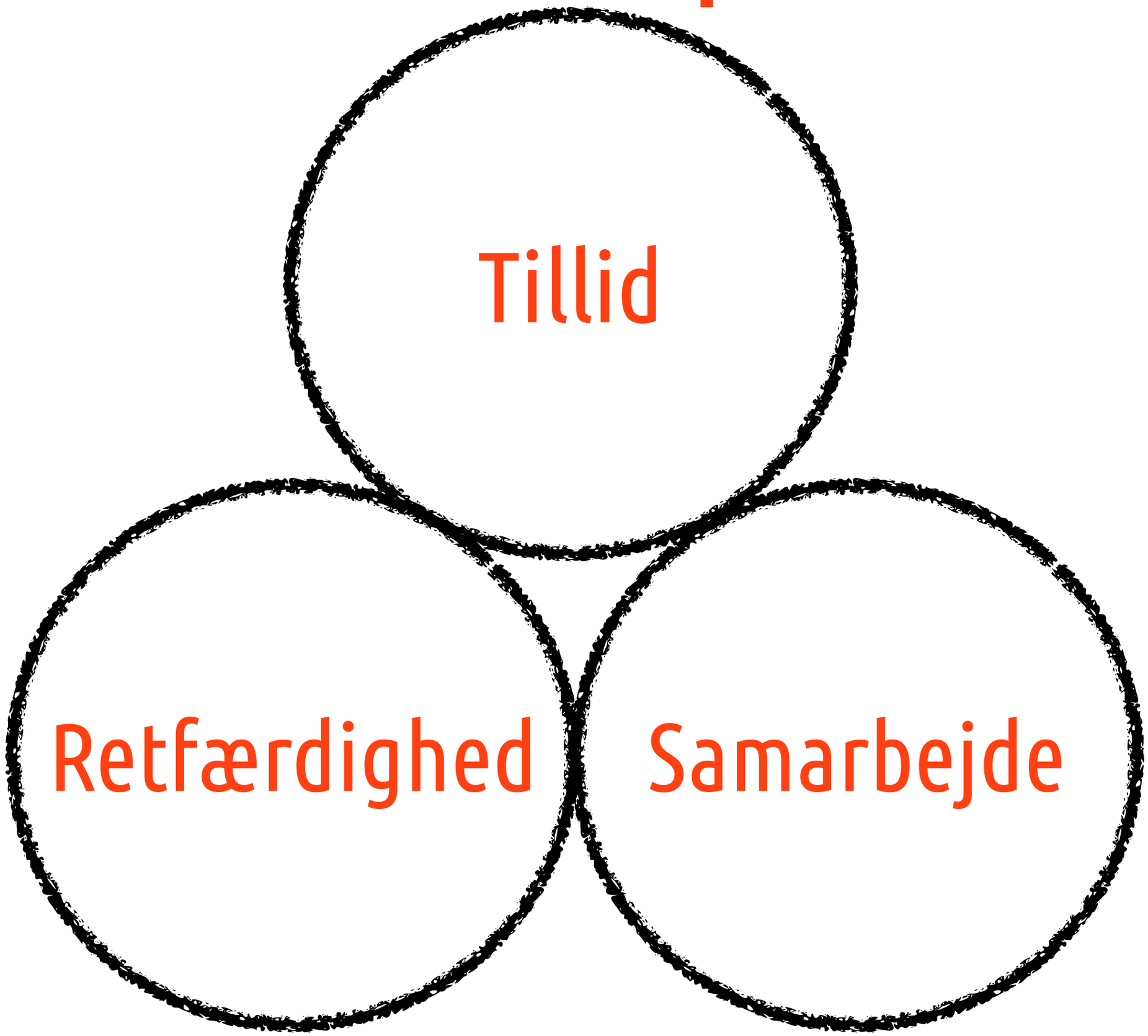
Kilderne til arbejdsglæde

Refleksion

Tænk på en god oplevelse på jobbet

SLUBR
SLUBR
SLUBR
ZZZ

Social Kapital

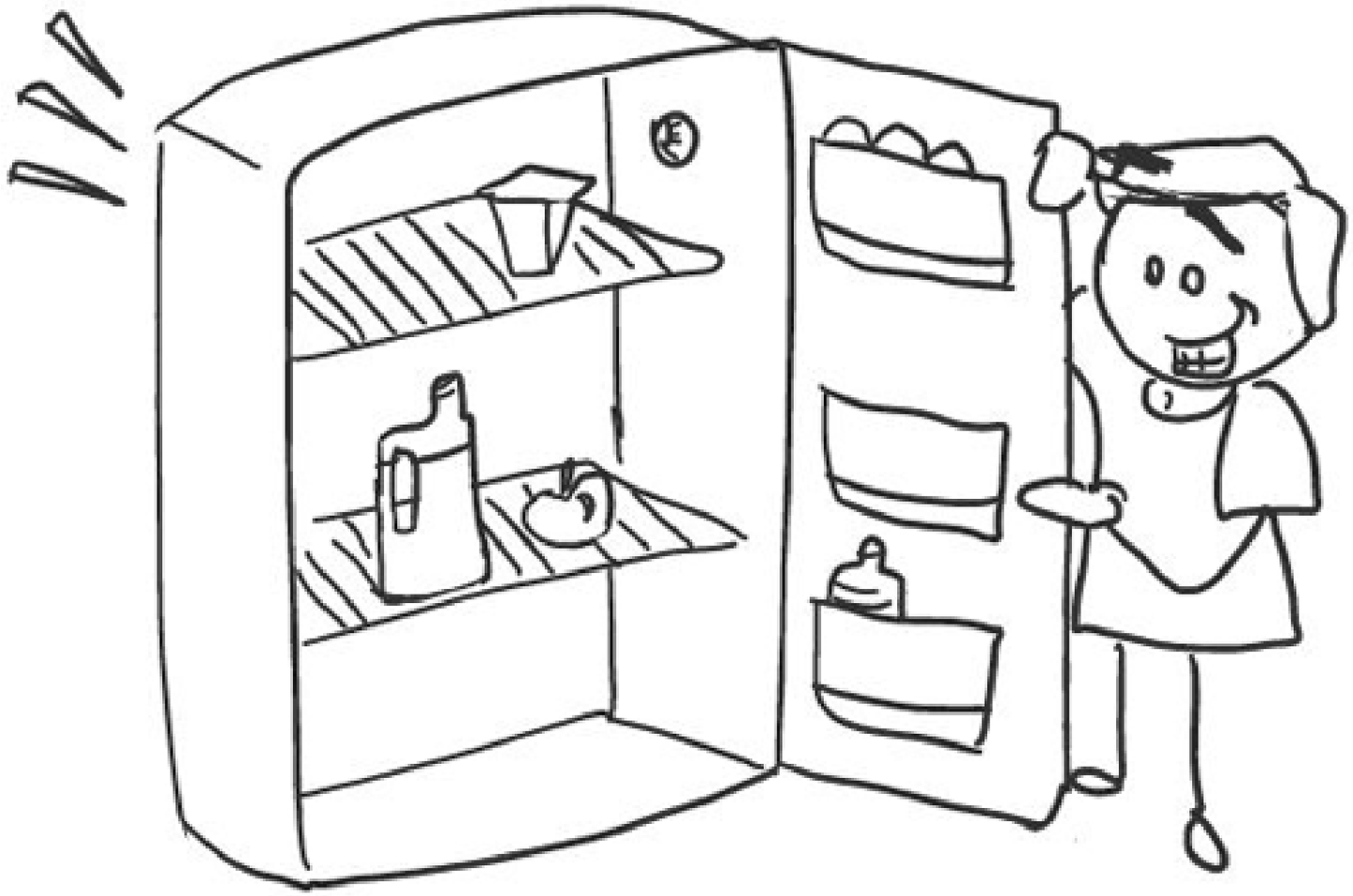


Gode relationer

#2 Inviter på DATE

Kaffe over telefonen

#53 Vis os dit køleskab



#26 Udklædningsdag

#18 Hjælpende hænder

OPG: “Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega eller samarbejdspartner?”

- Tegn en kollega
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg

Anerkendelse

#33 Elefantordenen

#23 Rosekort

Har du rost din chef idag?

Arbejdsglædedræbere

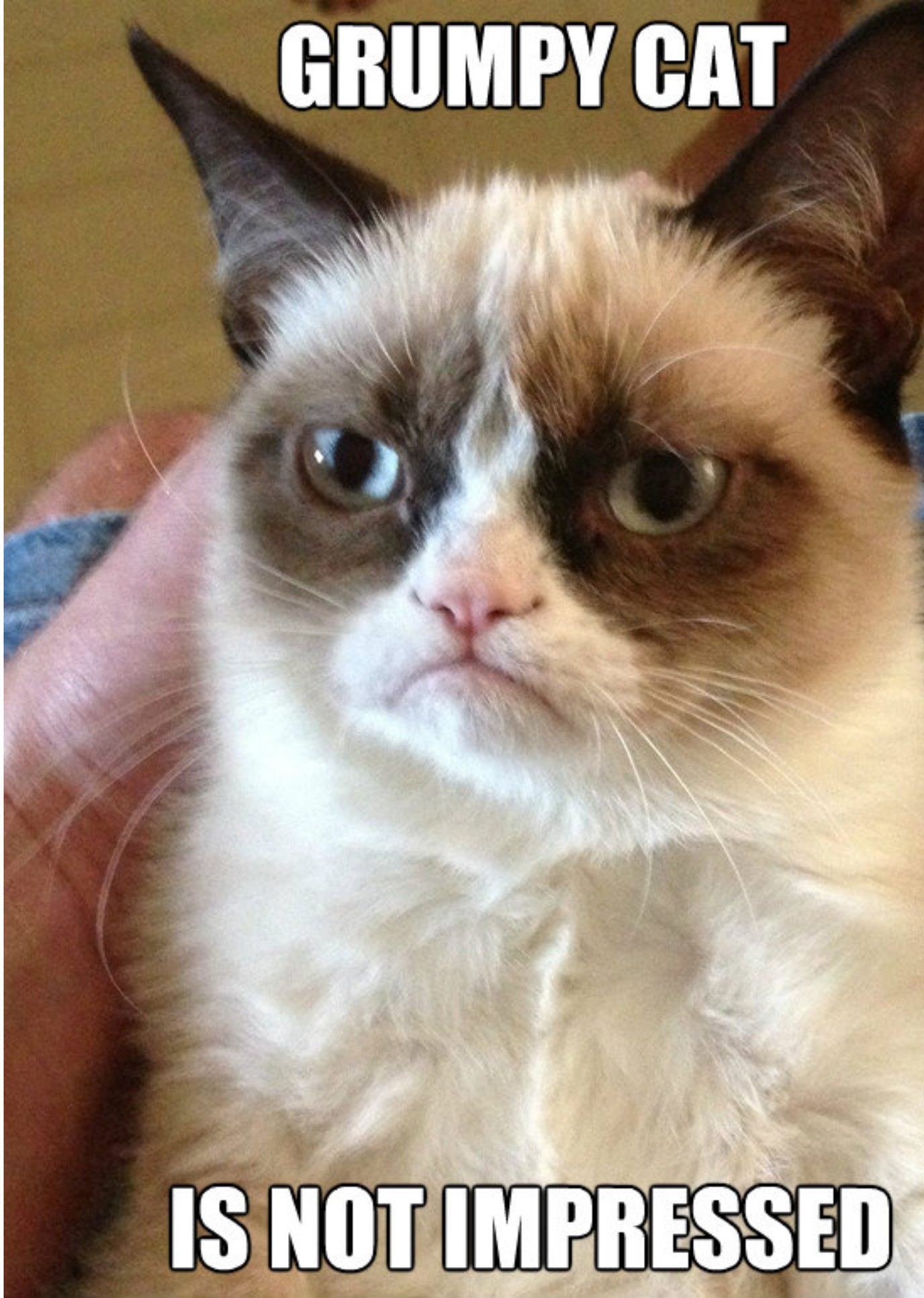
- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

Offertrøjen



Leveregel: Intet er nogensinde nogens skyld

Positiv psykologi

En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på."

- Martin Seligman

H + T = V

Faldgruben: “Nu må vi vente og se…”

BR

BR gør børn glade®

Forandringer

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer
- Negativity Bias

Nøglen: Lyst til at hoppe ned

Positivt udsyn, retningsfølelse

BEST TIME
EVER TO GET
BRACES!
Smile at the World
ORTHODONTICS
SmileAtTheWorld.com
LAMAR

Optimisme

Hvad gik godt?

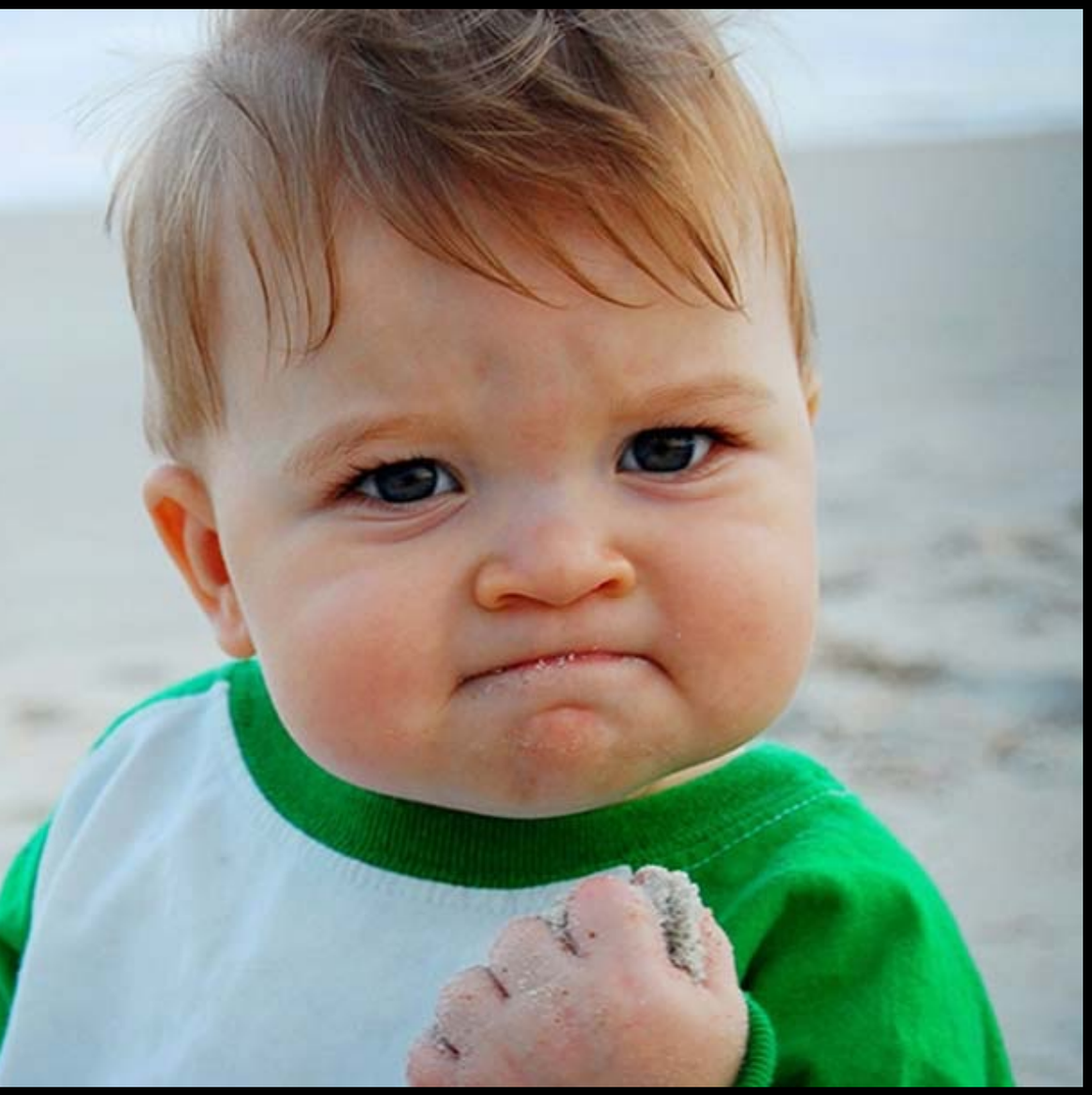
#69 Start møder positivt

Kultur

- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen (ideelt set)?

Fejre succeser

Tag handling

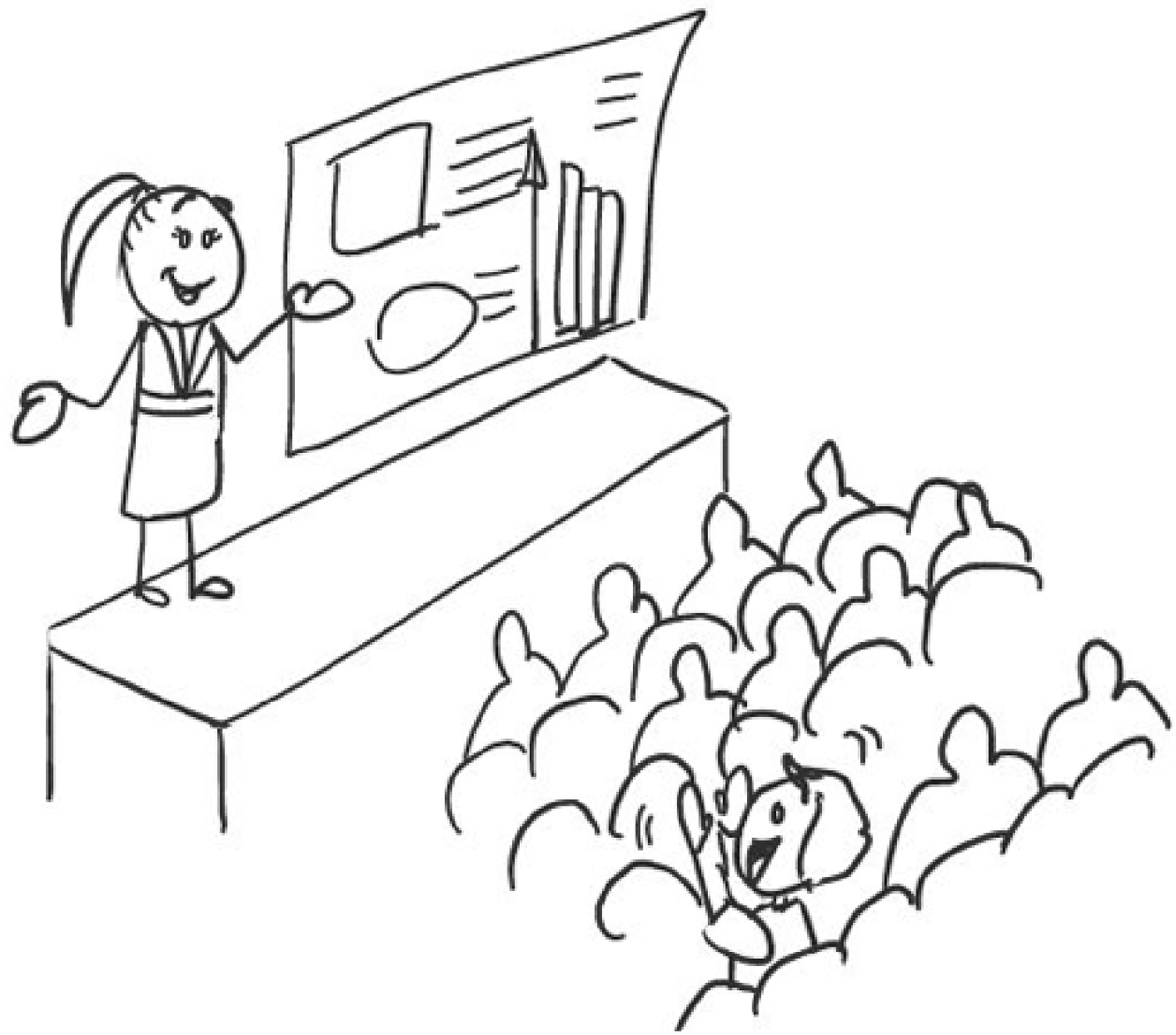


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Udfordringer med arbejdsklimaet

Hvis du vidste det ville lykkes, hvilket problem ville du så fikse?

#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed

Jon Kjær Nielsen

336 abonnenter

TILPAS KANAL | ADMINISTRER VIDEOER

START | VIDEOER | PLAYLISTER | KANALER | OM

Uploads

AFSPIL ALLE

Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden

100 visninger • for 1 måned siden

Råb af papiret Tip #15 til arbejdsglæden

79 visninger • for 4 måneder siden

30 dages udfordringen - Tip #14 til arbejdsglæden

66 visninger • for 4 måneder siden

Humørmetret - tip #13 til arbejdsglæden

87 visninger • for 4 måneder siden

Det kræver mod ikke at handle hvergang vi kunne

83 visninger • for 4 måneder siden

Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

146 visninger • for 4 måneder siden

Arbejdsglæde

AFSPIL ALLE

The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

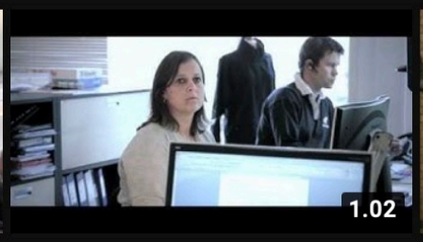
TEDx Talks

6.510 visninger • for 9 år siden

Cebu Pacific FAs dancing

wingco1129

11 mio. visninger • for 11 år siden



Knald på kontoret

DGIStorkoebenhavn

11.566 visninger • for 11 år siden

ledelse

Morten Bertelsen

175.256 visninger • for 12 år siden

Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

itforumdk

901 visninger • for 11 år siden

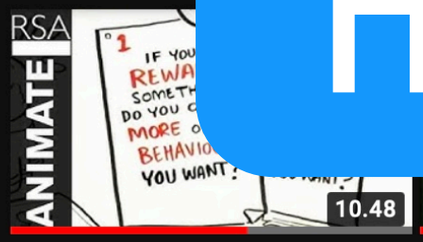
Music and Life - Alan Watts

seandulac

2,5 mio. visninger • for 15 år siden

Gode foredrag

Hjælp mig til 1000 ?



RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what...

RSA

Your words and thoughts have physical power - Will...

Sharky Charts

The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent

Rasmus Ankersen

We Choose to go to the Moon

PointsofOriginII

1,7 mio. visninger • for 14 år siden

Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TiECon 2006

rishirich5

Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin...

TEDx Talks

Arbejdsglæde

- kultur laver vi selv

BUPL, Hvalsø, 27. september 2022

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/bupl