Arbejdsglæde

- helt enkelt

Redernes Krisecenter, 9. oktober 2024

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



Kultur


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

MENTAL HEALTH FOUNDATION

WORLD MENTAL HEALTH DAY

10 OCT


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
djøfbladet · DANSK HR · LEDERNE · samvirke
P4 DR · Jobfinder.dk · GO' AFTEN DANMARK · ALT for damerne · HK KOMMUNAL · TEDx · NOVA · 3F


ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER


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

Søg

Jon Kjær Nielsen



@jondk · 599 abonnenter · 93 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og jobs vi holder af - ikk... >

jon.dk

Tilpas kanal | Administrer videoer

Start | Videoer | Live | Playlister | Fællesskab

Til dig



Modstand mod forandringer Her er årsagerne

123 visninger • for 2 måneder siden



Fremtidens Fagforening, en samtale mellem Signe Bjørg Lyck og Jon Kjær...

19 visninger • for 1 dag siden



Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

182 visninger • for 1 år siden



10 dårlige undskyldninger sige op

423 visninger • for 11 mån

Videoer ▶ Afspil alle



Fremtidens Fagforening, en...



Det Store Fordybelseseksperim...



4-dages arbejdsuge, effektivitet og bedre...



Forventningsplakaten - Tip #21 til...

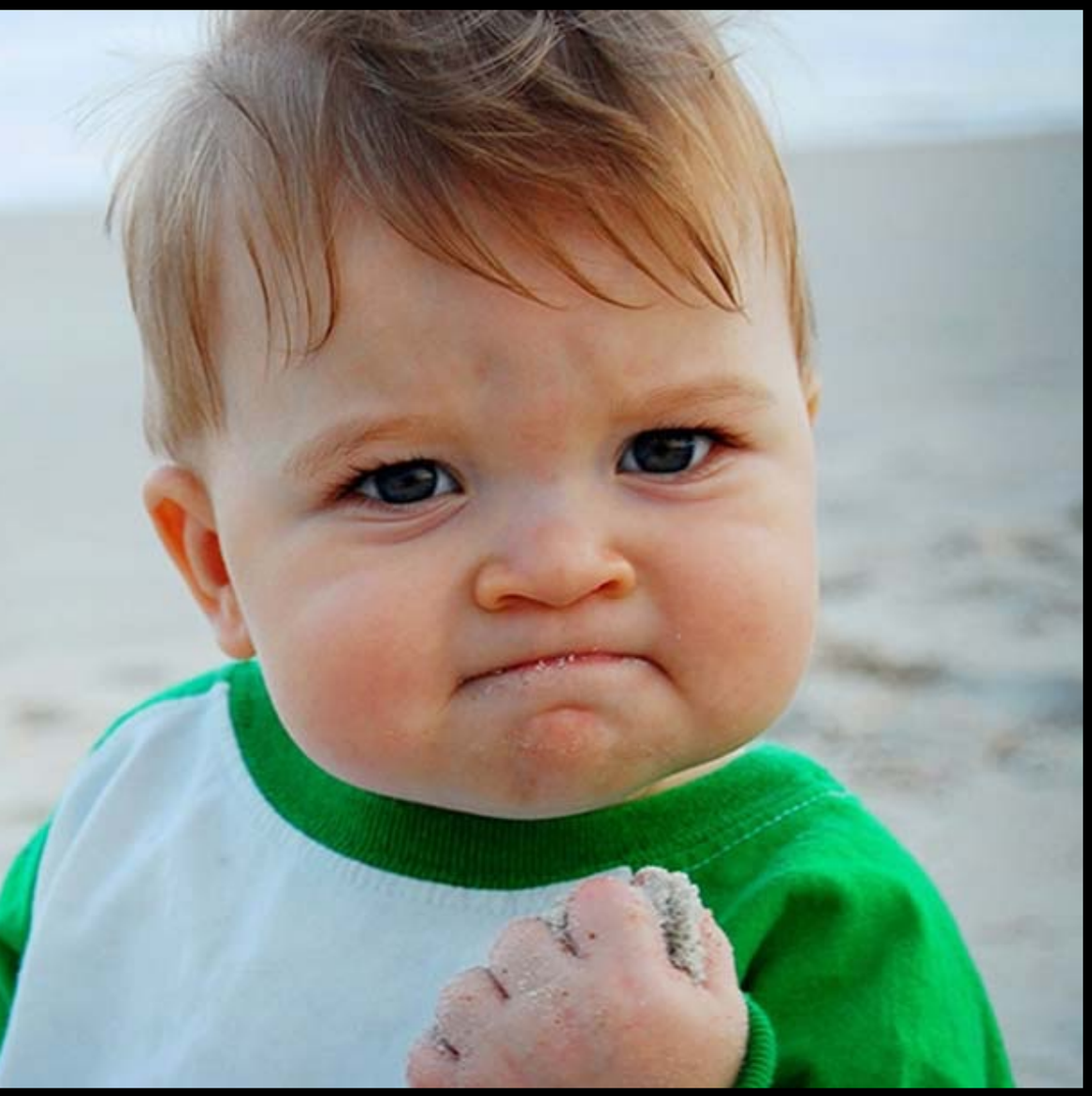


Dagens glade collage - Tip #22 til...



Kend din retning - Tip #20 til arbejdsglæden

Tag handling

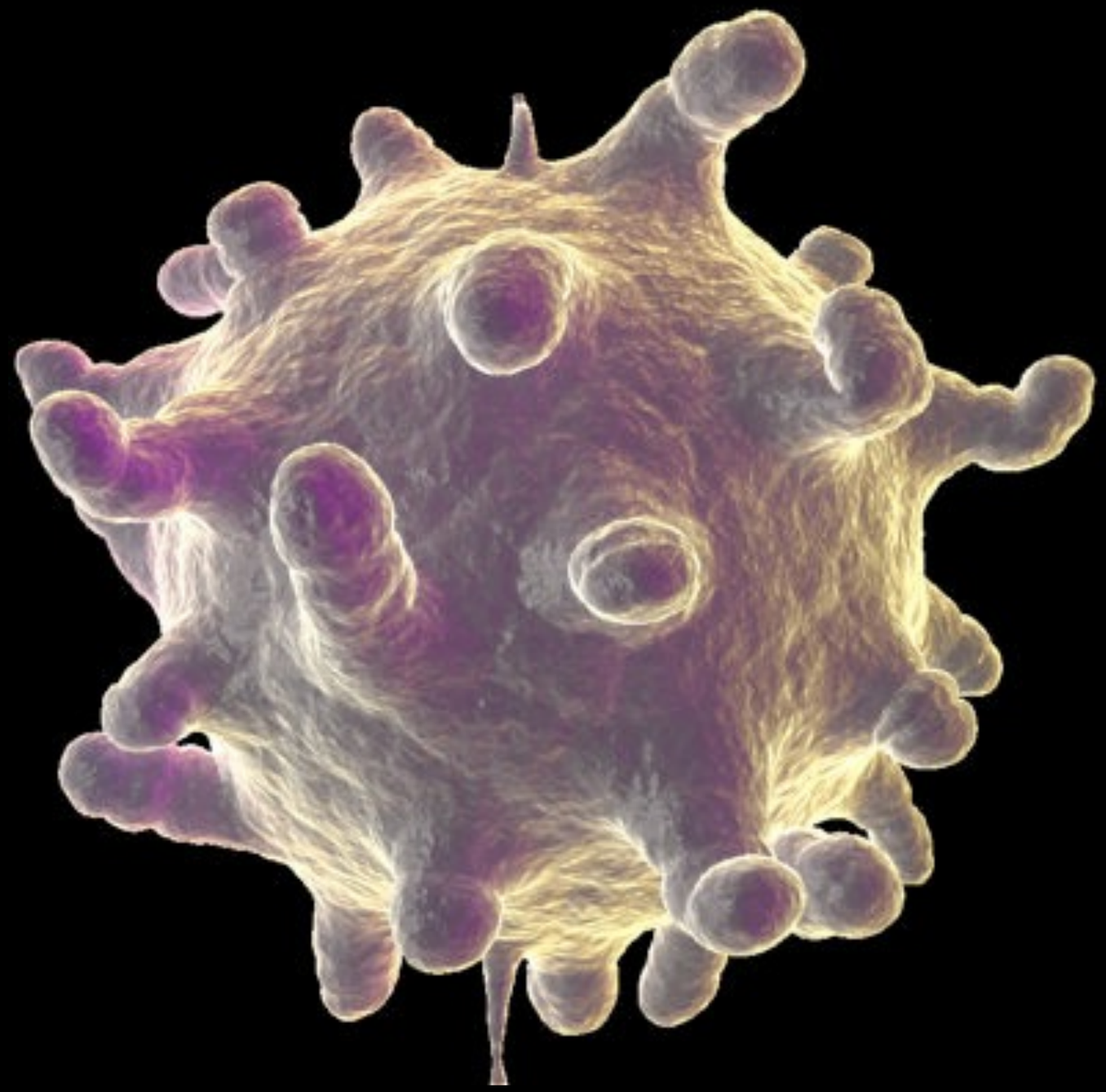


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane



Derfor arbejdsglæde


36.8℃
OMRON



Produktivitet:

…glade læger er 19% hurtigere til at stille en præcis diagnose…

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor



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

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår







Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

Anerkendelse



#33 Elefantordenen



#31 Appreciation Day

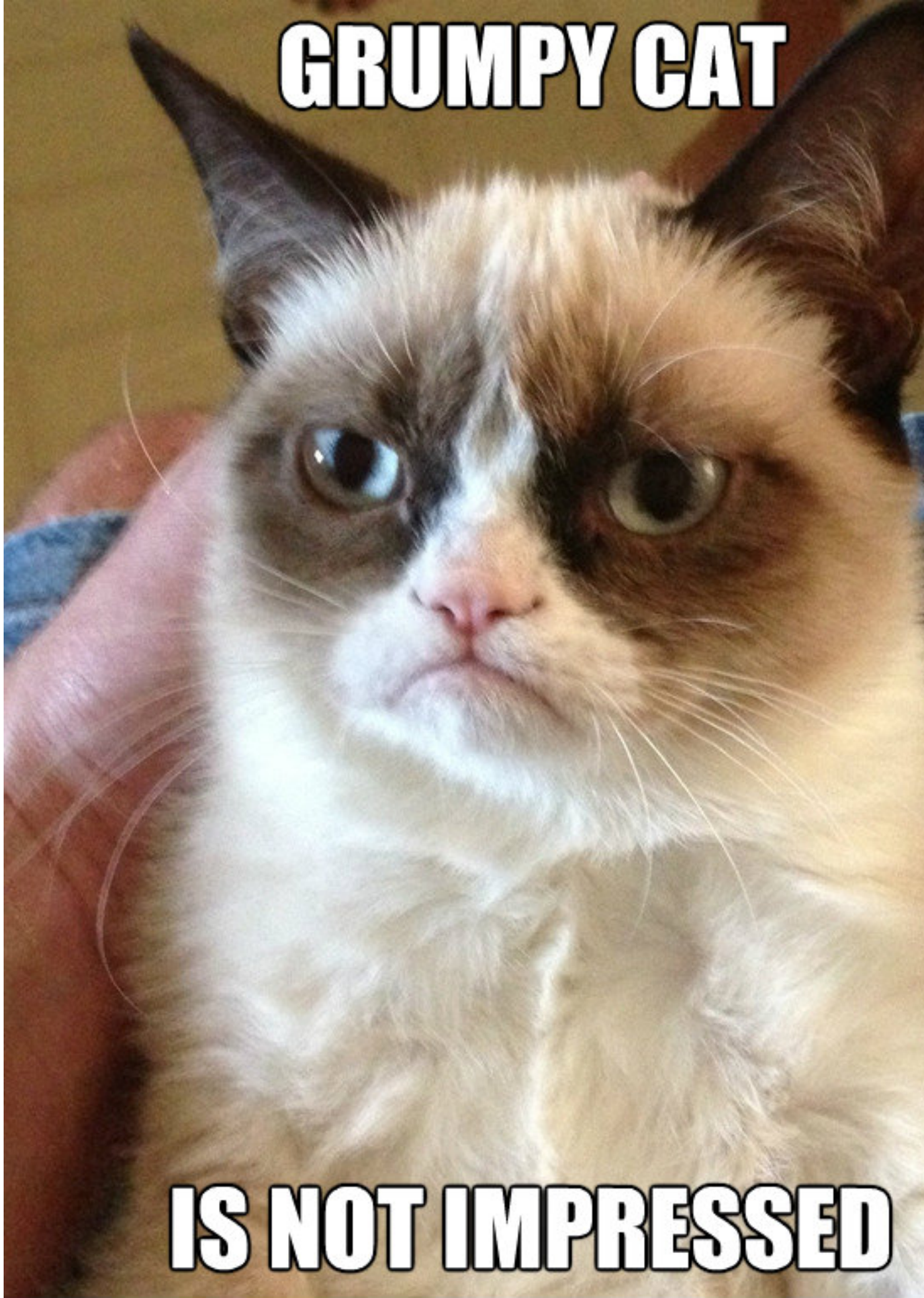


Arbejdsglædedræbere

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

Offertrøjen





Interesse

Ingen interesse

Indflydelse



Anmeldelse på vej (YouTube)

Positiv psykologi

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

- Martin Seligman

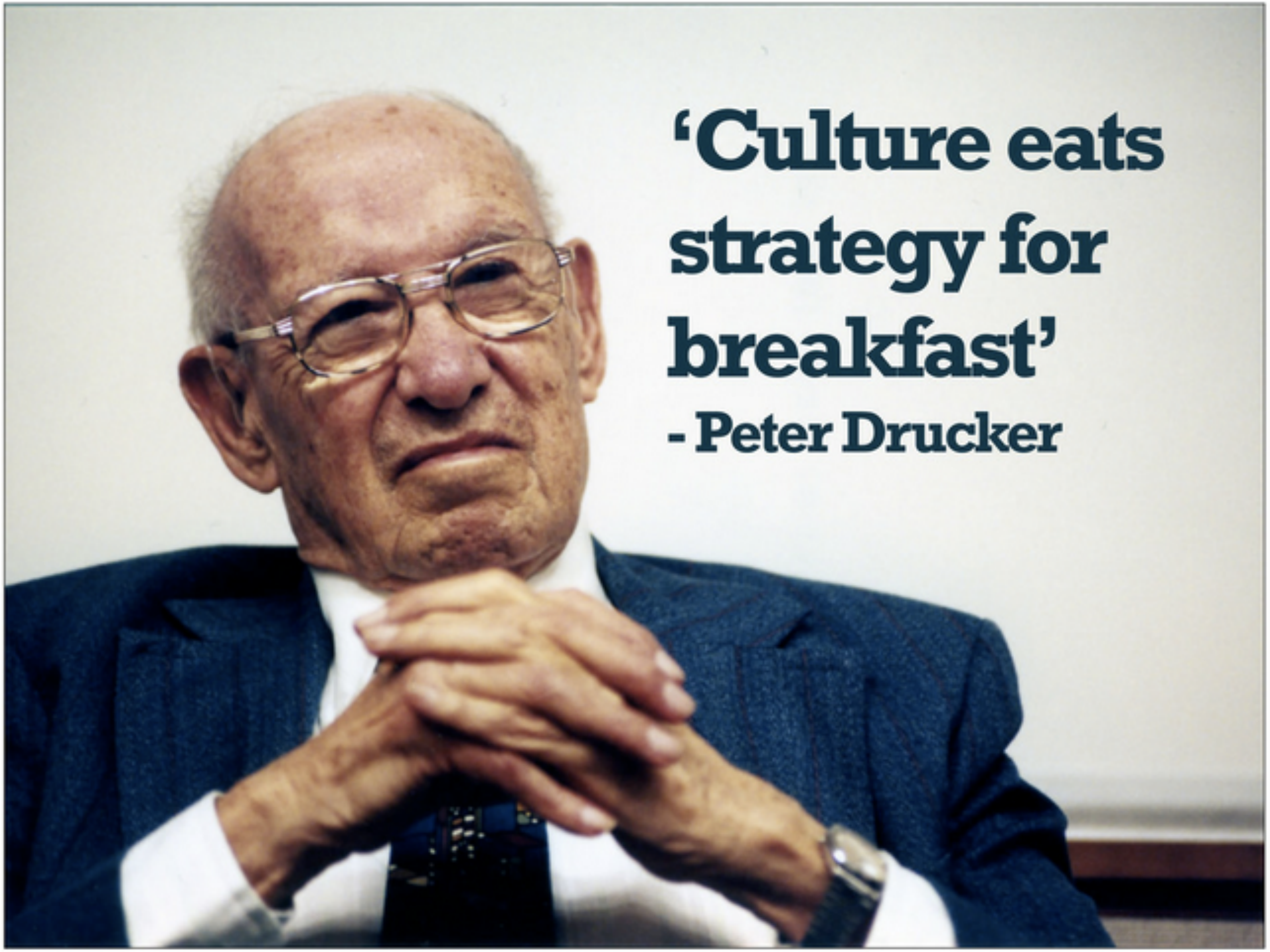


H + T = V



Kultur


CULTURA
BALANCE
Arla
CULTURA
BALANCE
HOLDER MAVEN I BALANCE


‘Culture eats strategy for breakfast’
- Peter Drucker



#83 Lyt til de nye



?

Vi er super åbne overfor nye perspektiver og at finde det fælles nye

Vi går meget op i hvordan vi plejede at gøre hos “os”



Gode kolleger



OPG: "Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega?"

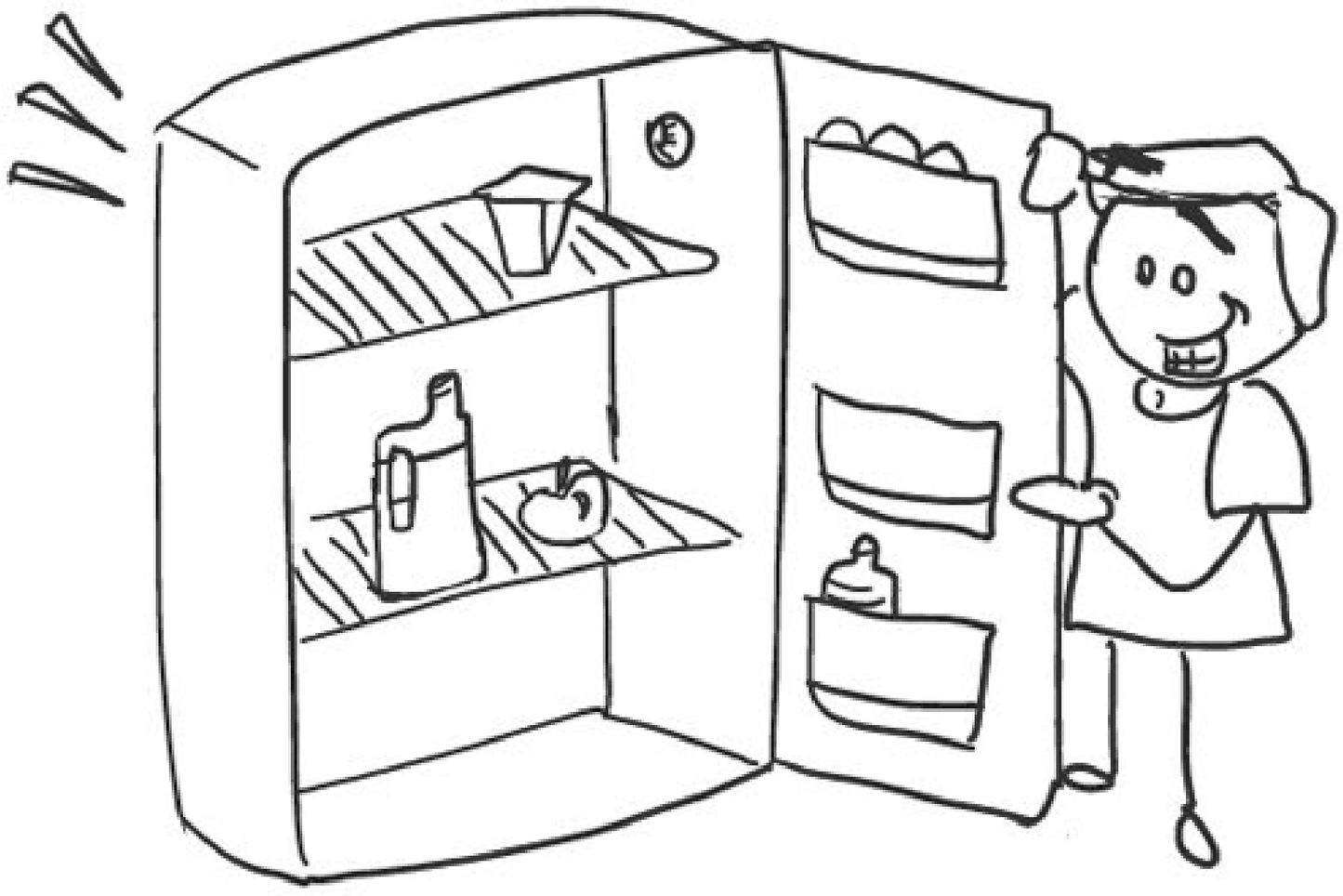
- Tegn en kollega
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg



#2 Inviter på DATE



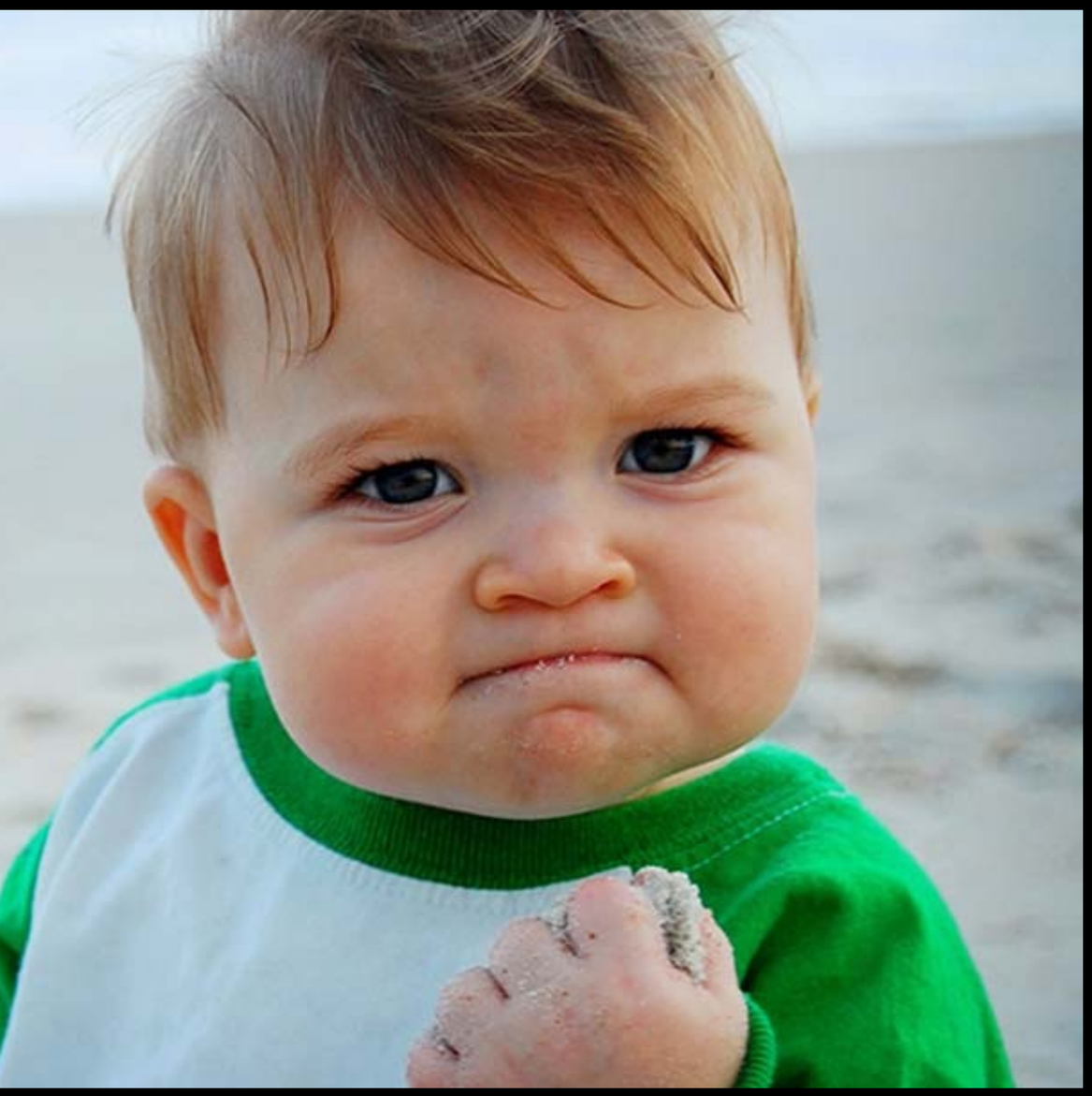
#53 Vis os dit køleskab



#26 Udklædningsdag

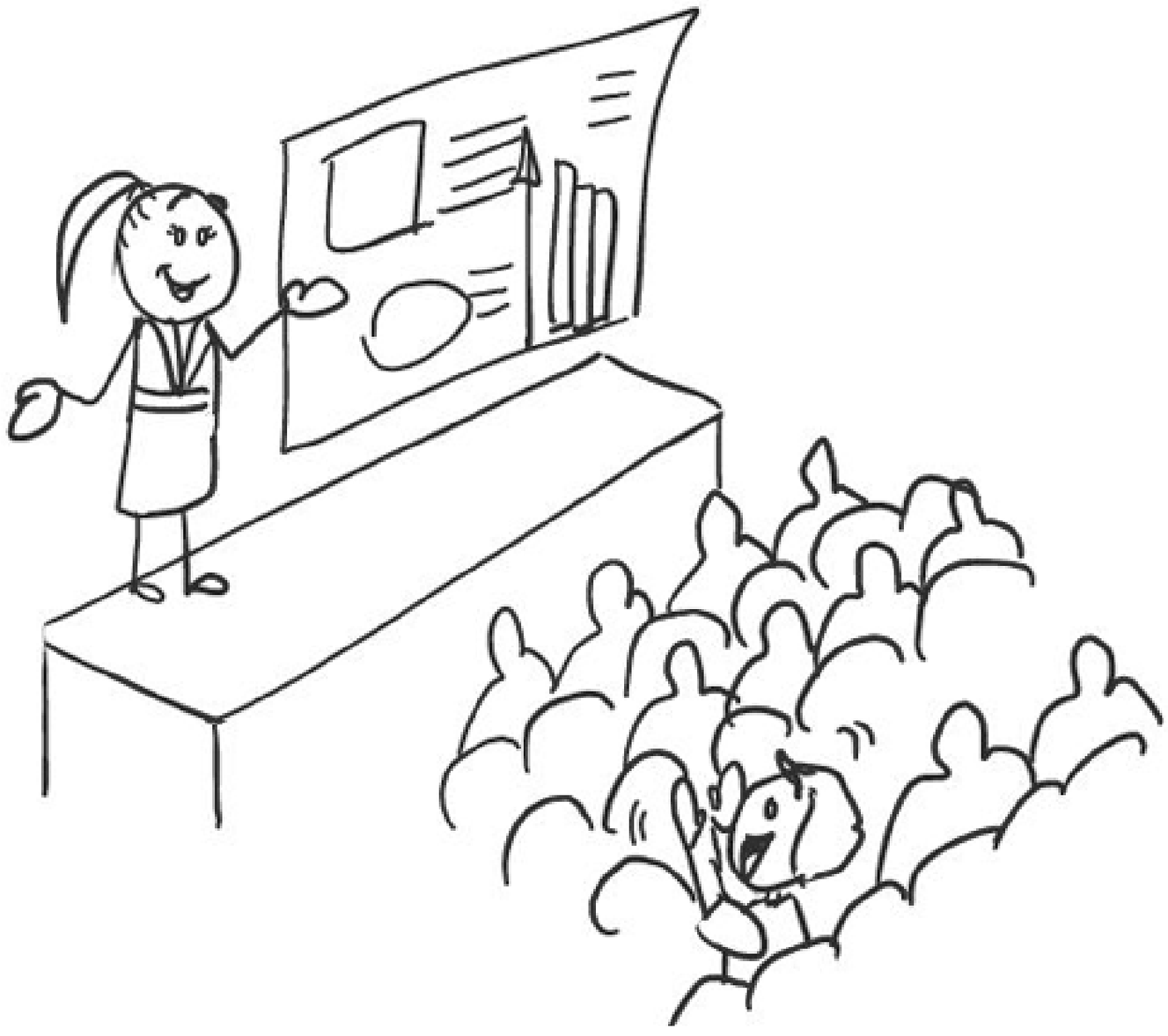


Tag handling

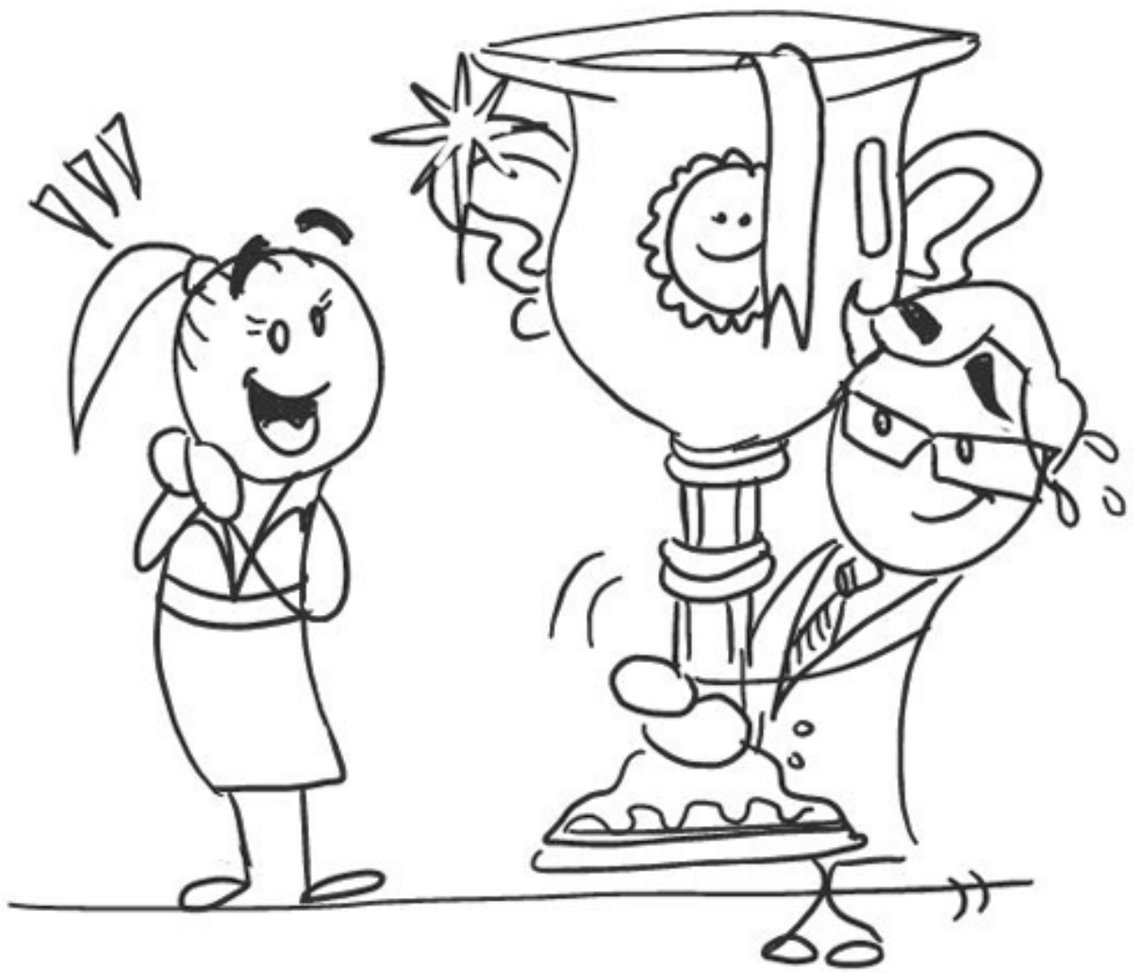


- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

#58 Ambassadører



Fejre succeser





Flere materialer:
jon.dk/rederneskc

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”

- Ugens inspiration:
  “Målrettet Mandag”

- Nyt: Flere materialer i Klub Trivsel

- YouTube-kanalen
- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on Apple Podcasts

Listen on Spotify®

YouTube

Søg

Jon Kjær Nielsen



@jondk · 599 abonnenter · 93 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og jobs vi holder af - ikk... >

jon.dk

Tilpas kanal | Administrer videoer

Start | Videoer | Live | Playlister | Fællesskab

Til dig



Modstand mod forandringer Her er årsagerne

123 visninger • for 2 måneder siden



Fremtidens Fagforening, en samtale mellem Signe Bjørg Lyck og Jon Kjær...

19 visninger • for 1 dag siden



Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

182 visninger • for 1 år siden



10 dårlige undskyldninger sige op

423 visninger • for 11 mån

Videoer ▶ Afspil alle



Fremtidens Fagforening, en...



Det Store Fordybelseseksperim...



4-dages arbejdsuge, effektivitet og bedre...



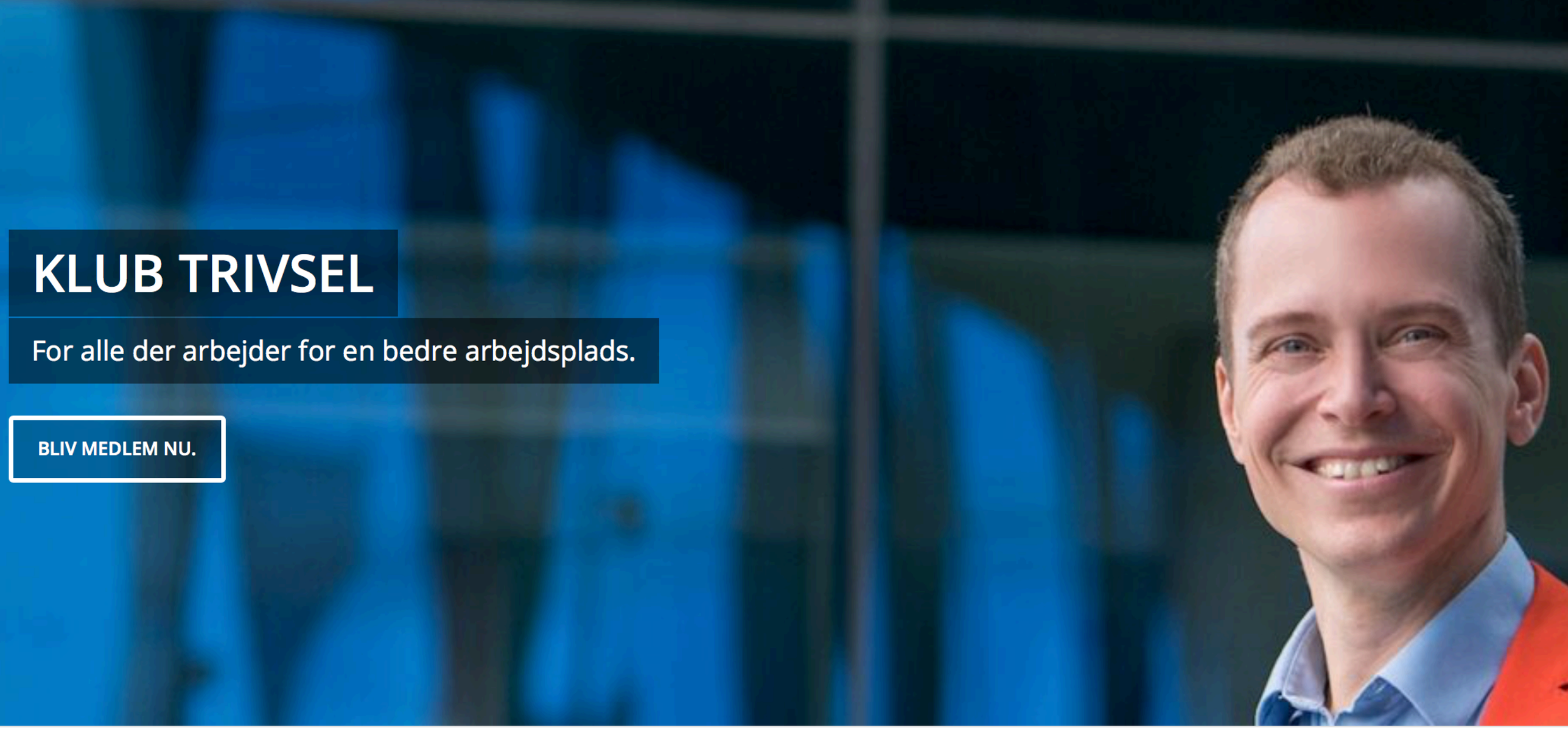
Forventningsplakaten - Tip #21 til...



Dagens glade collage - Tip #22 til...



Kend din retning - Tip #20 til arbejdsglæden



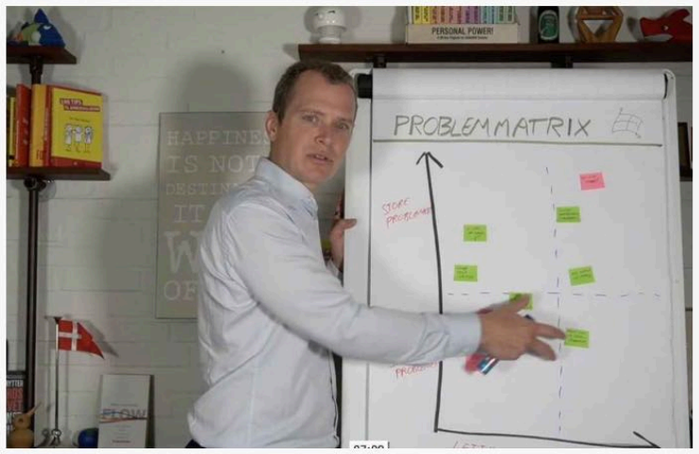
15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture
ALM. BRAND
BILKA
BERLINGSKE
BESKÆFTIGELSES MINISTERIET
Danske Bank
Deloitte.
djøf
Gildhøj
HMN

Redskabskassen

Problemmatrix (video)

NYT august 2021: Involvering af kollegerne i at kortlække problemer kan være en genvej til at opdage lavthængende frugter og engagere flere i aktiv problemløsning.

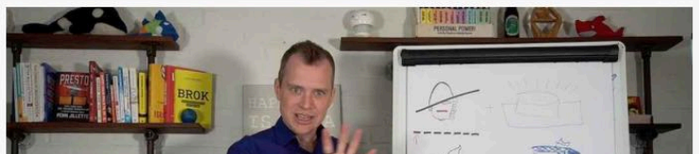


Problemmatrix, som forklares i videoen her, er et enkelt og stærkt redskab til brug ved gruppearbejder, f.eks. når der skal udvælges indsatsområder efter en MTU (medarbejdertilfredshedsundersøgelse).
Regn med at bruge 45-60 minutter fra I starter til der er samlet op.

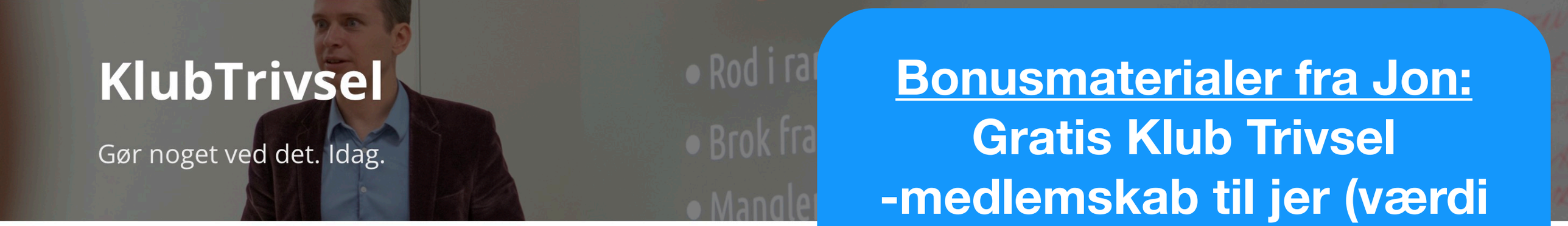
Du kan instruere deltagerne på 3-4 minutter, alternativt kan alle kan se videoen her. Der skal bruges plancher til grupperne, og PostIts og tuscher *til alle*.

Mig-planchen - lær hinanden at kende

Bedre kollegaskab => Bedre samarbejde og resultater.



Jon taler kort om værdien af at lære mere om

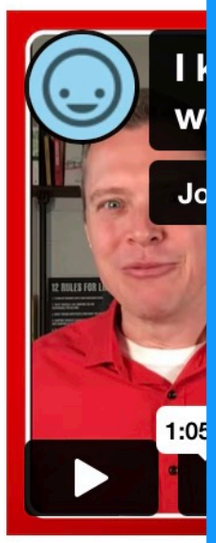


Webinar 10, I krig mod brokkeriet

14. juni 2022: *Brok fra kollegerne* er den hyppigste kilde til ødelagt arbejdsglæde, ifølge mine egne undersøgelser. Webinaret ramte også en nerve, og trak 107 deltagere live. Webinaret kommer omkring:

- Forbeholdene: Vi skal ikke forbyde brok.
- Omfanget af brok.
- Omkostningen.
- Hvad kan du selv gøre?
- Hvad kan en arbejdsplads stille op?

Se/gense w



Bonusmaterialer fra Jon:
Gratis Klub Trivsel -medlemskab til jer (værdi 1000,- pr. person)

Gå til jon.dk/klubtrivsel

Køb "Premium" og brug rabatkoden: FOREDRAG2024 - så koster det 0 kr.

Arbejdsglæd

- helt enkelt

Redernes Krisecenter, 9. oktober 202

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivs

Bonusmaterialer fra Jon:

Gratis Klub Trivsel -medlemskab til jer (værdi 1000,- pr. person)

Gå til jon.dk/klubtrivsel

Køb "Premium" og brug rabatkoden: FOREDRAG2024 - så koster det 0 kr.

Dagens materiale og mere:
jon.dk/rederneskc