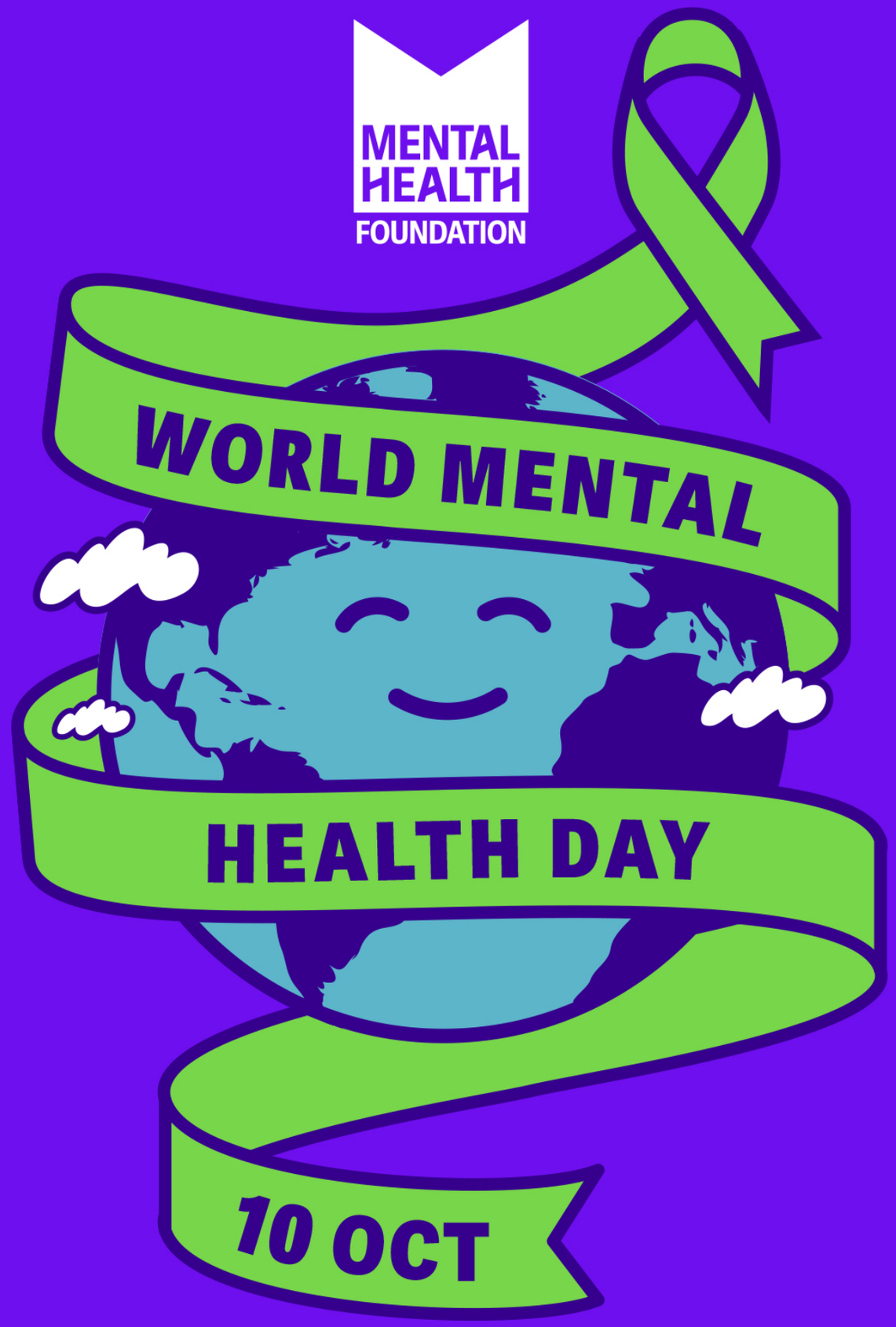
Arbejdsglæde

- helt enkelt

Vesthimmerlands Kommune
Aars, 10. oktober 2024
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

MENTAL HEALTH FOUNDATION



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 · BVF

ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER

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

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...

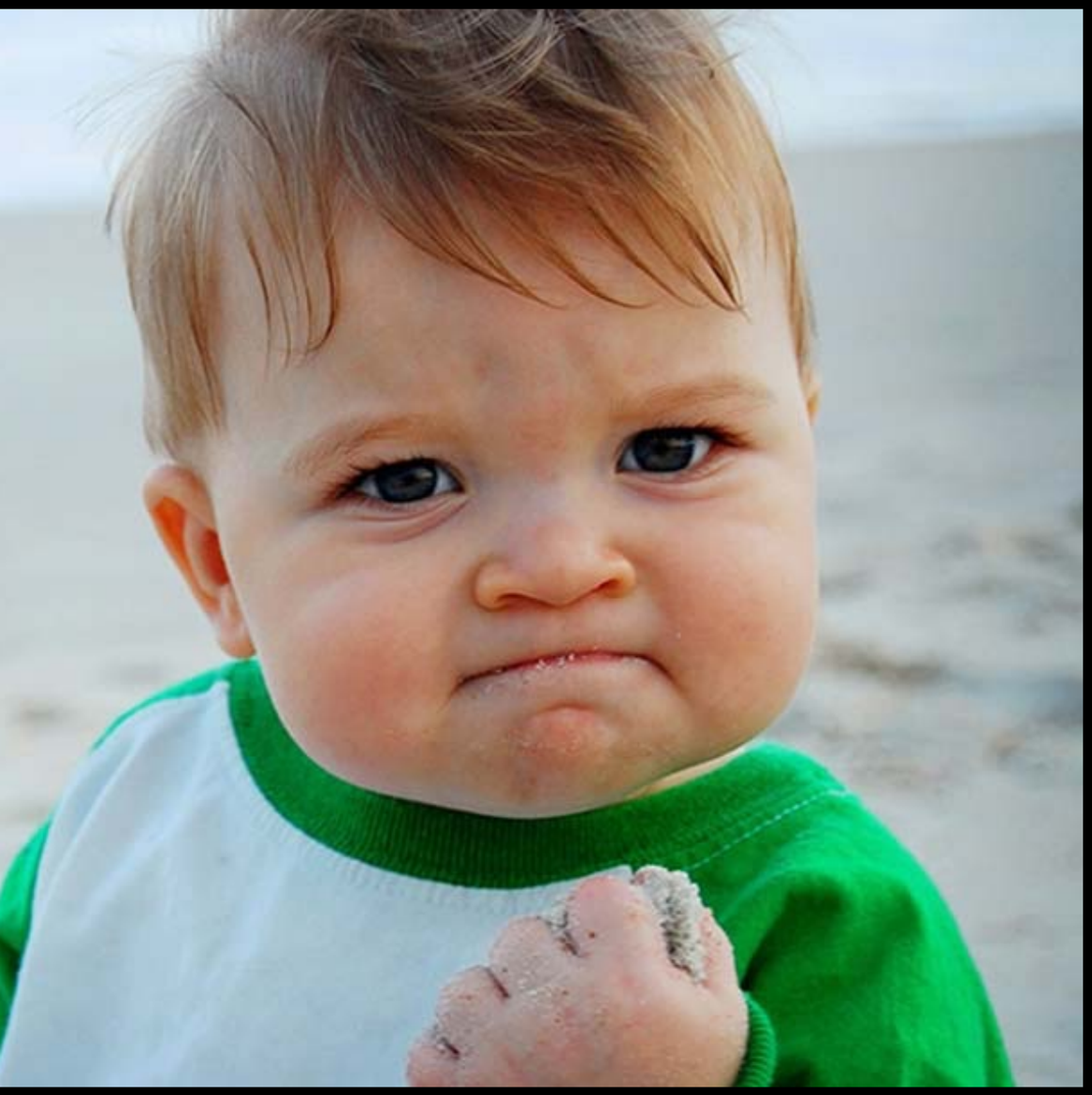
4-dages arbejdsuge, effektivitet og bedre...

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

“Et bedre sted at være er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

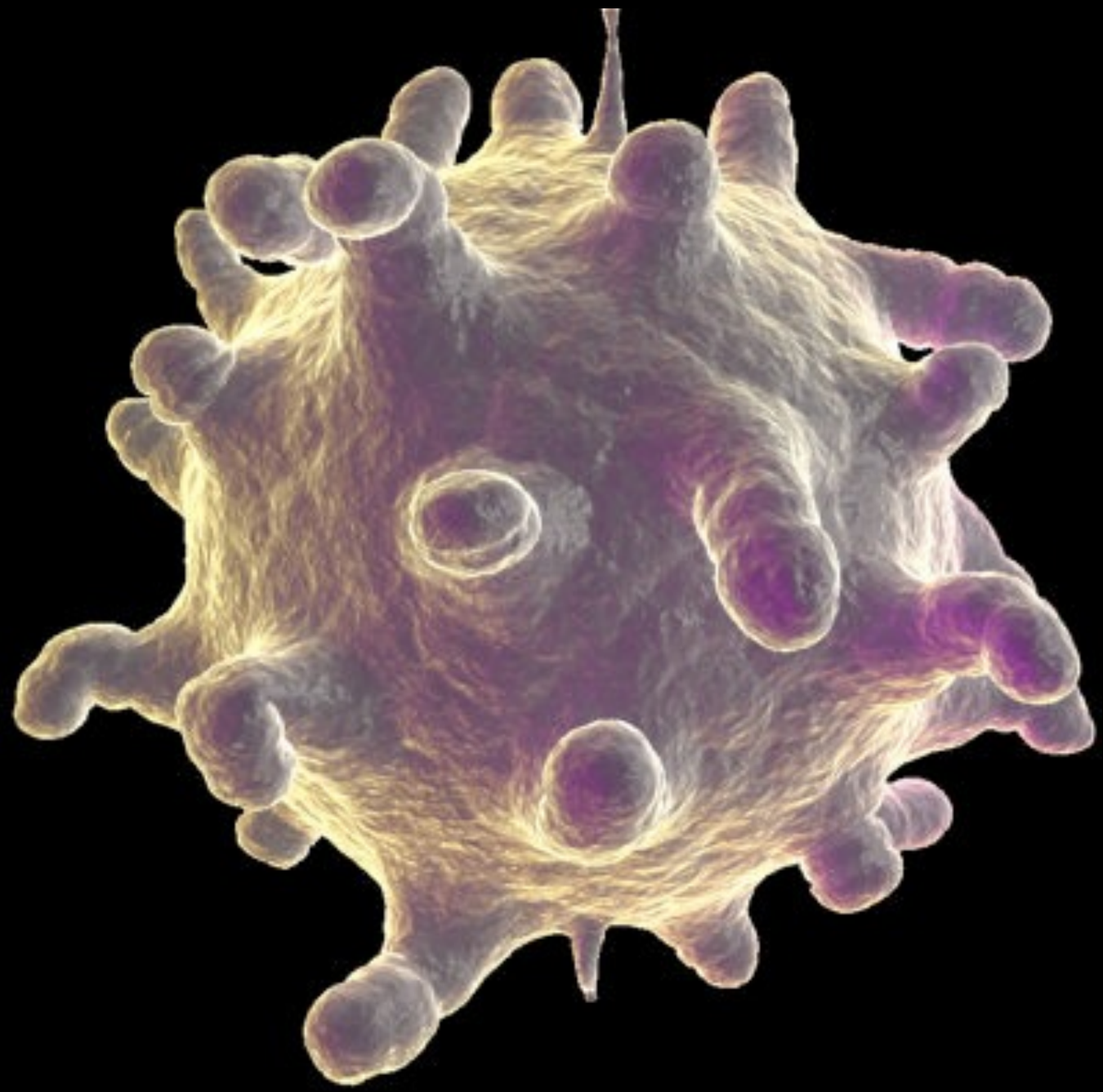
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring

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

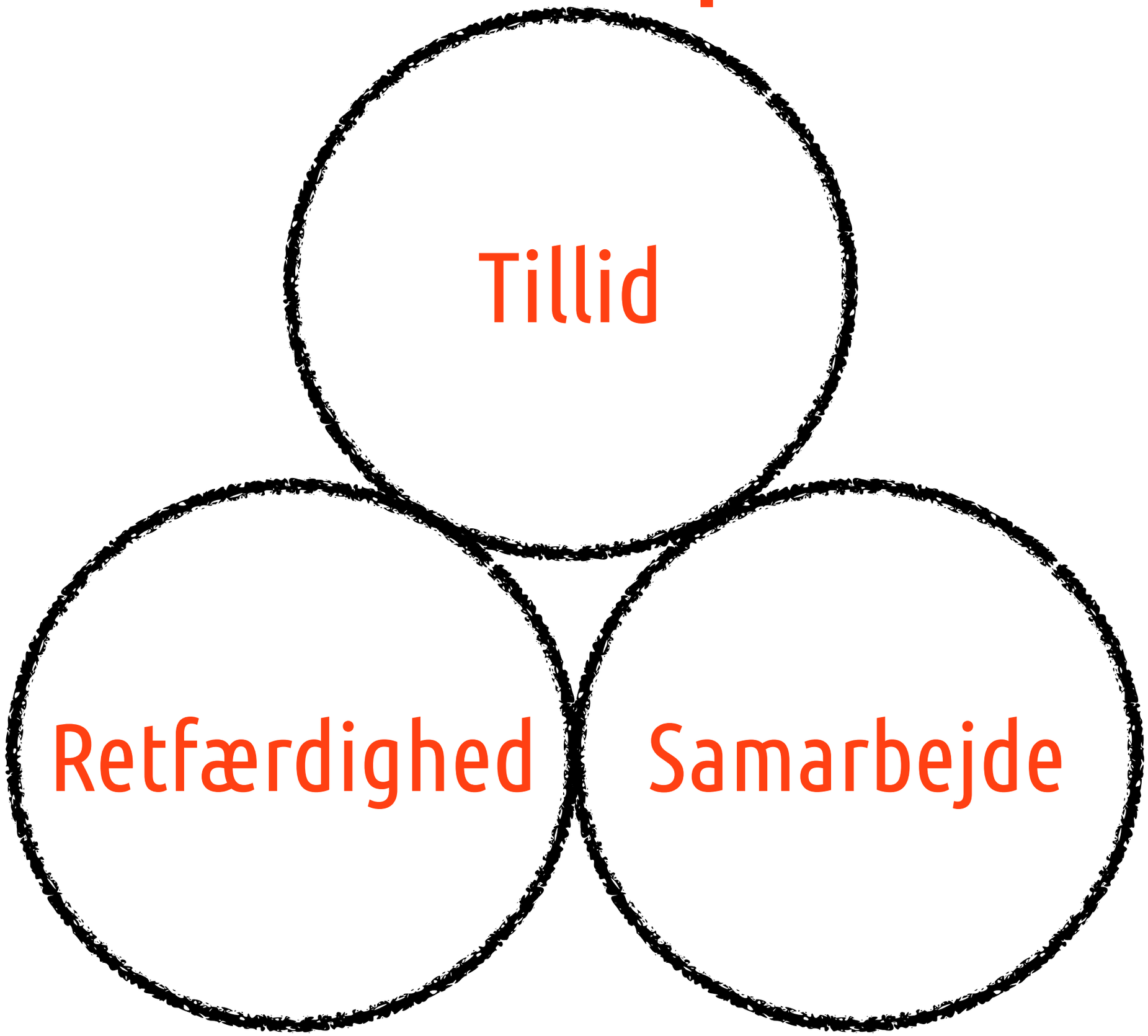
Refleksion

Tænk på en god oplevelse på jobbet

?

SLUBR
SLUBR
SLUBR
ZZZ

Social Kapital



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

Anerkendelse

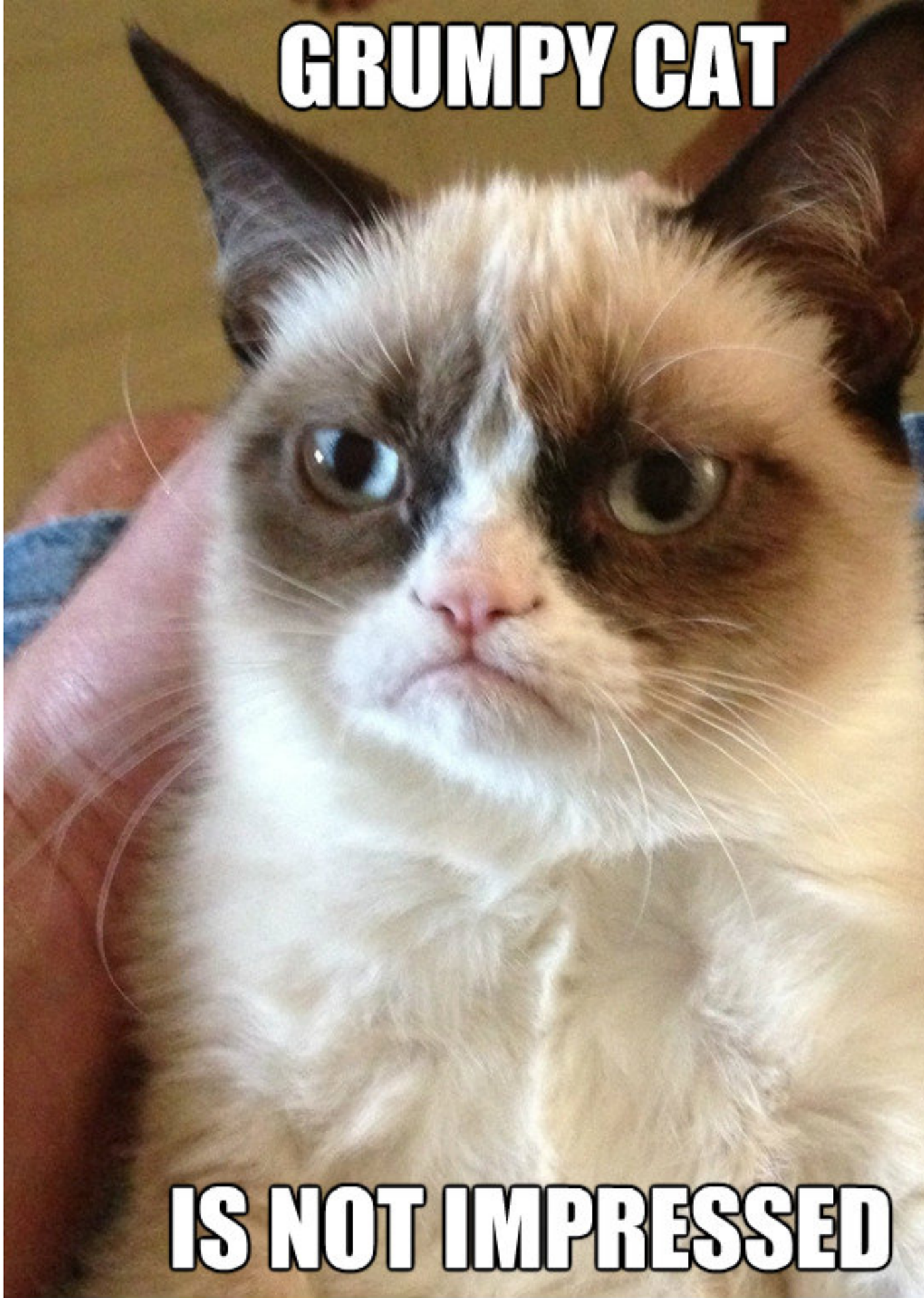
#33 Elefantordenen

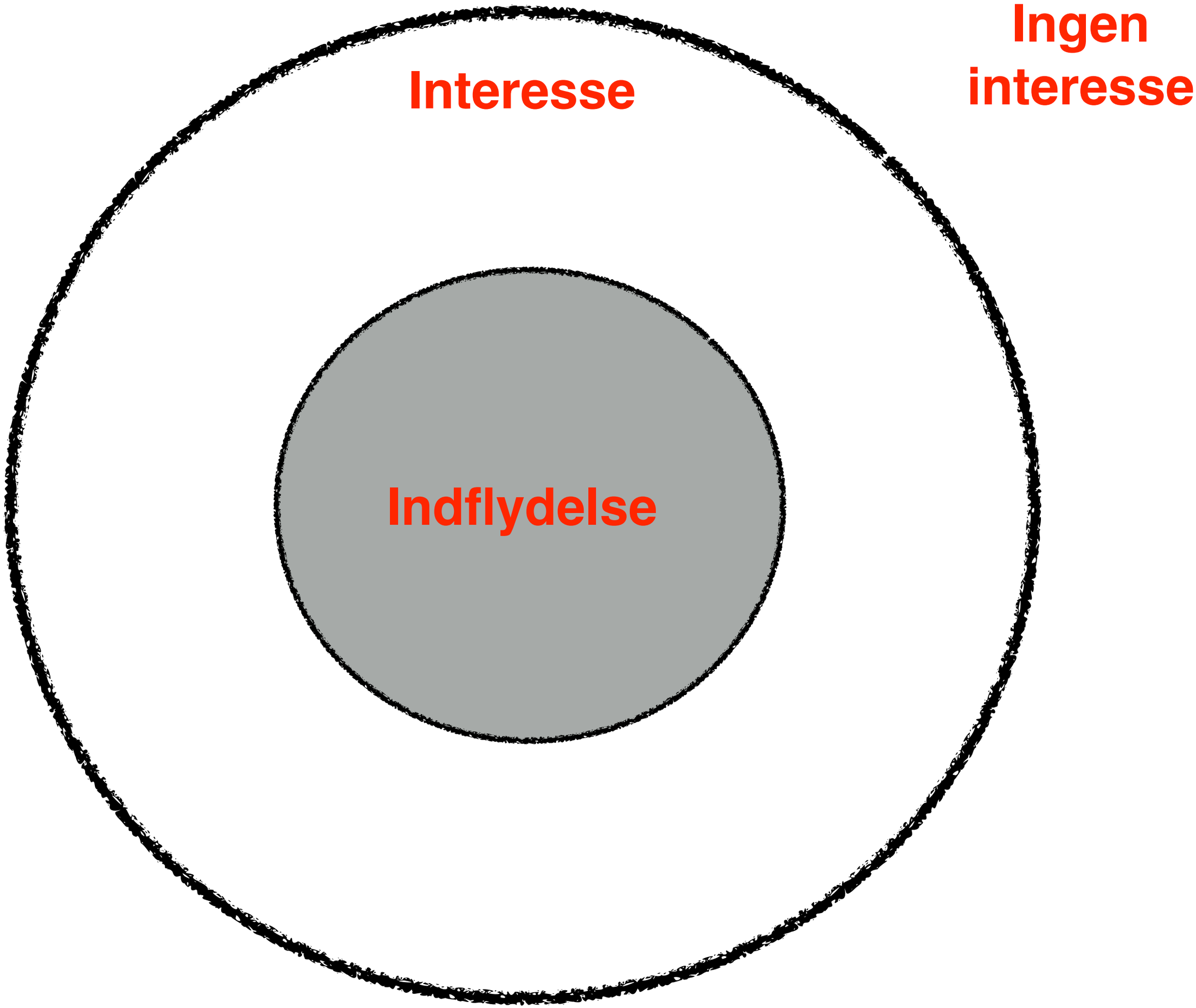
#31 Appreciation Day

Arbejdsglædedræbere

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

Offertrøjen




Interesse
Ingen interesse
Indflydelse

Morten

HappyWays Podcast

Episode 03:

An end to whining and complaining

Anmeldelse på vej (YouTube)

Positiv psykologi

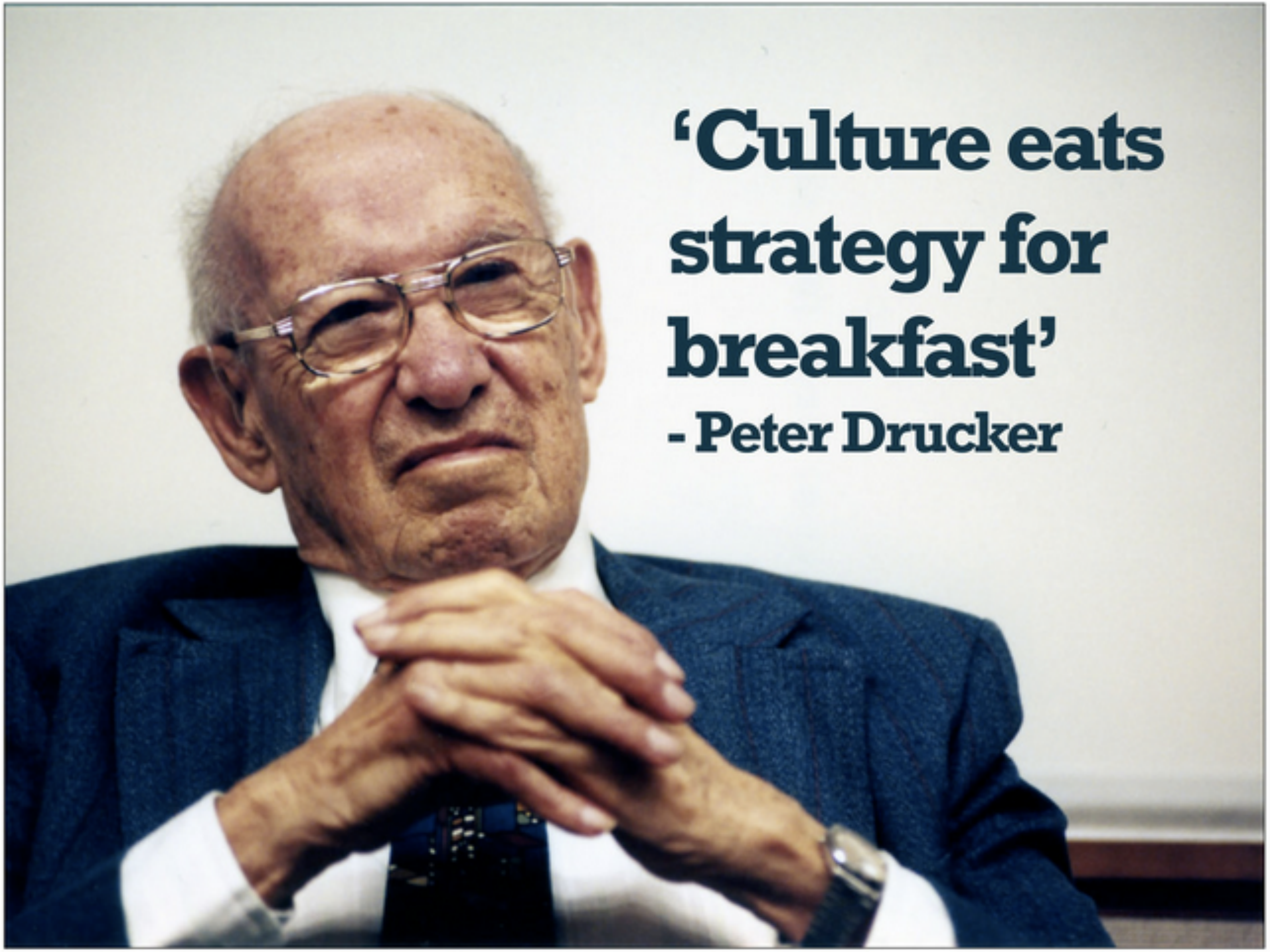
En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på."

- Martin Seligman

H + T = V

Kultur

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


‘Culture eats strategy for breakfast’
- Peter Drucker

#83 Lyt til de nye

?

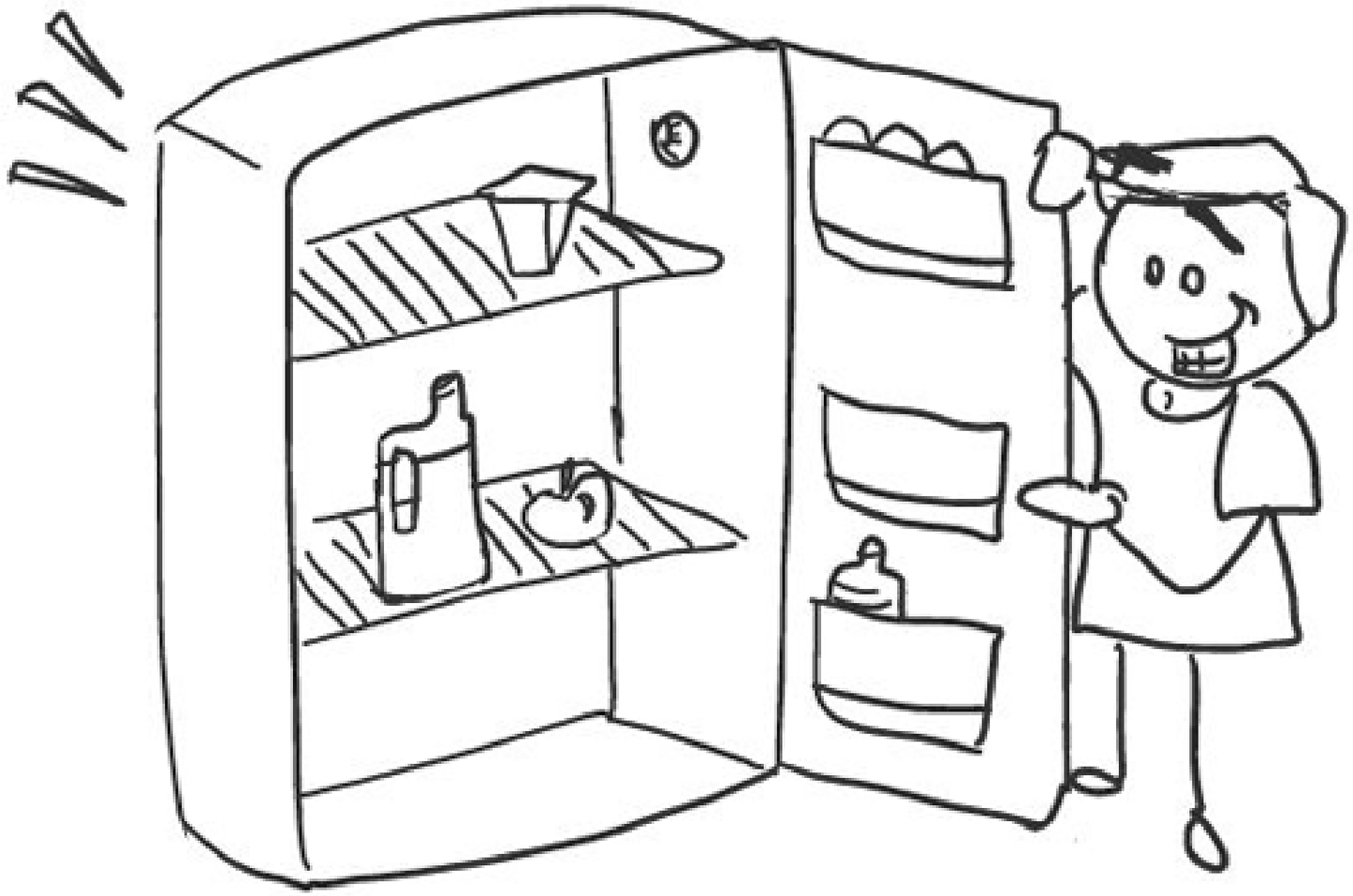
Vi er super åbne overfor nye perspektiver og at finde det fælles nye

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

Gode kolleger

#2 Inviter på DATE

#53 Vis os dit køleskab



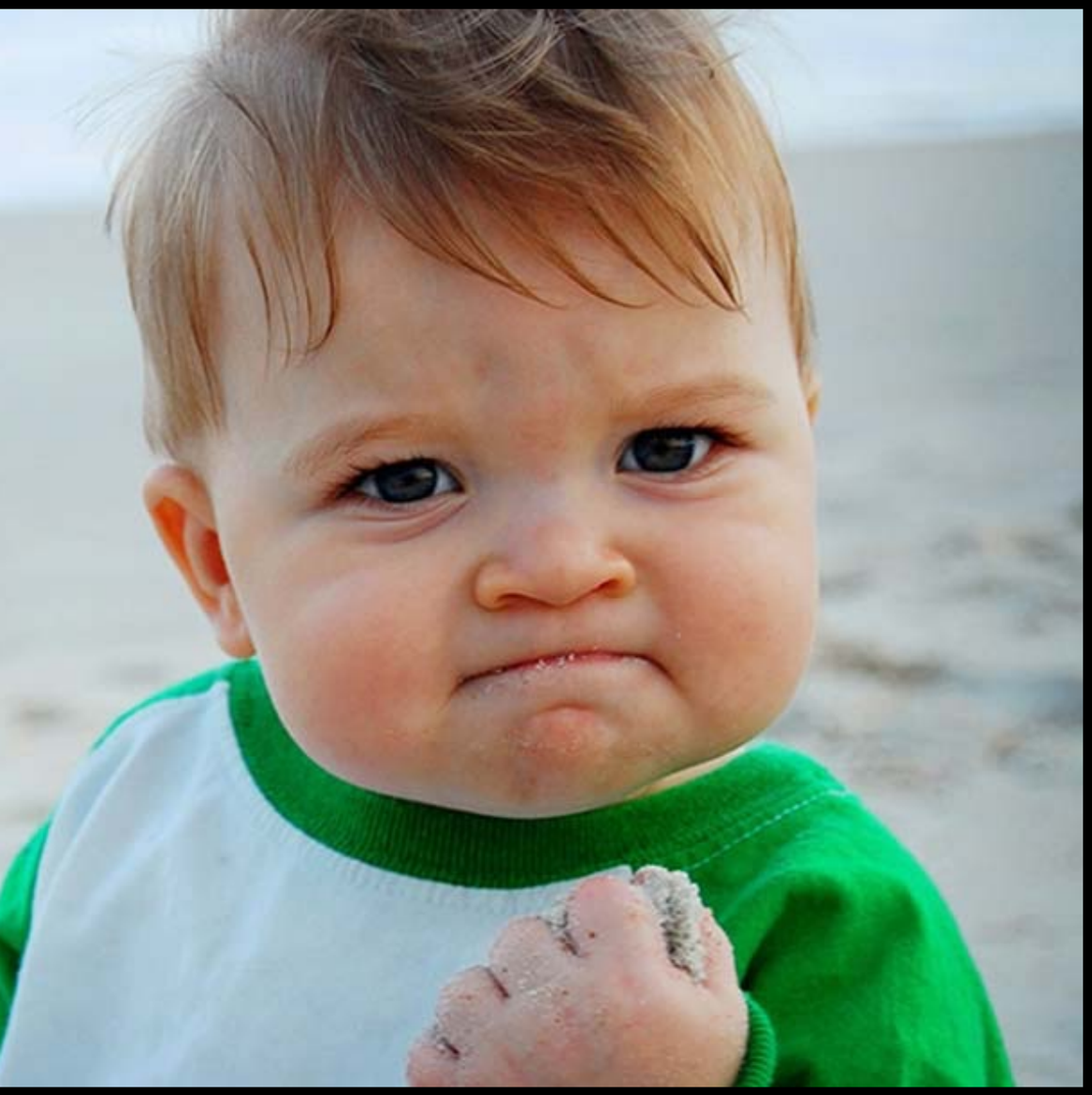
#57 Byt job

#18 Hjælpende hænder

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

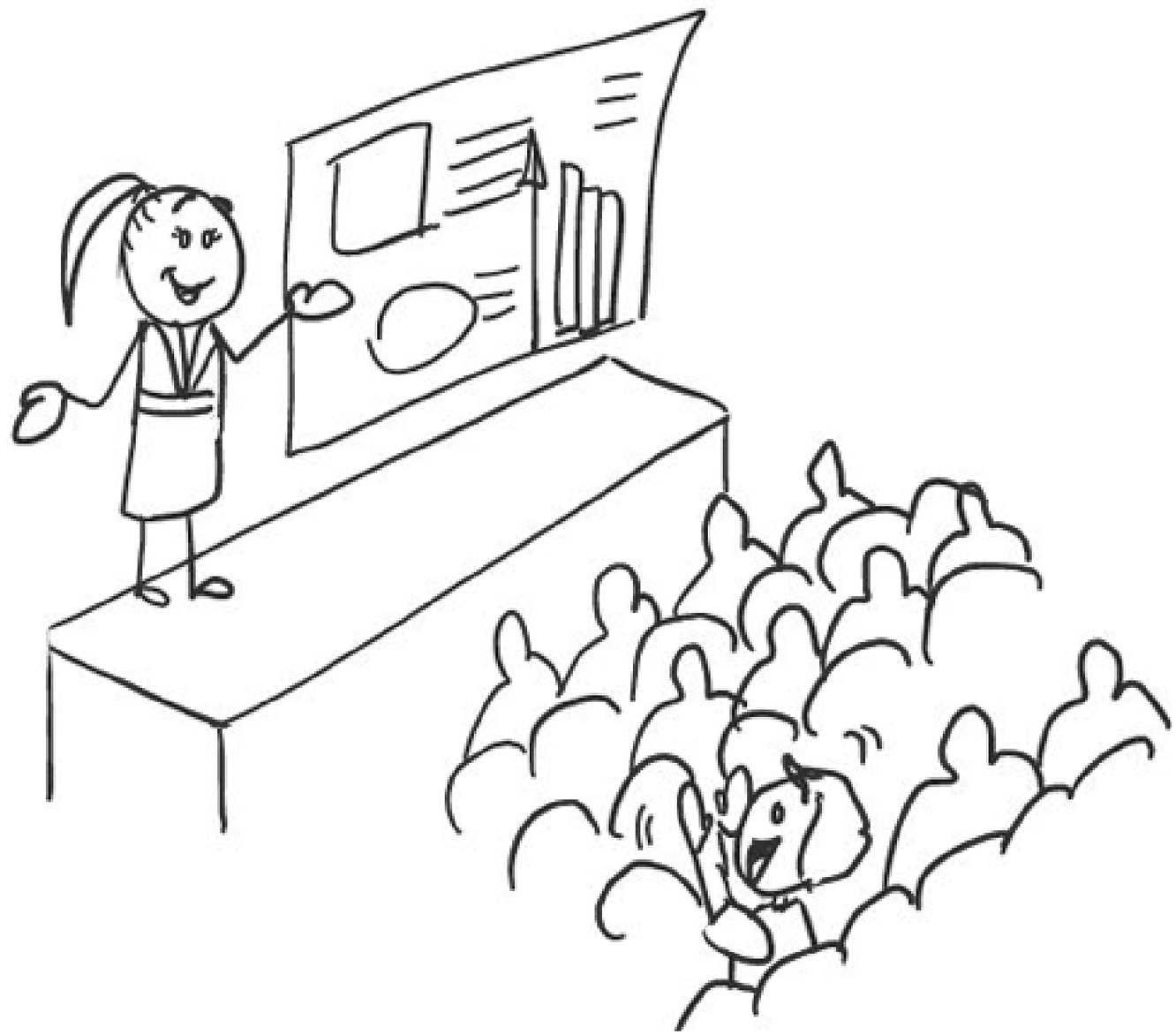
- Tegn en kollega
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg

Tag handling



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

#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed

Fejre succeser

Flere materialer:
jon.dk/vesthimmerland

- 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...

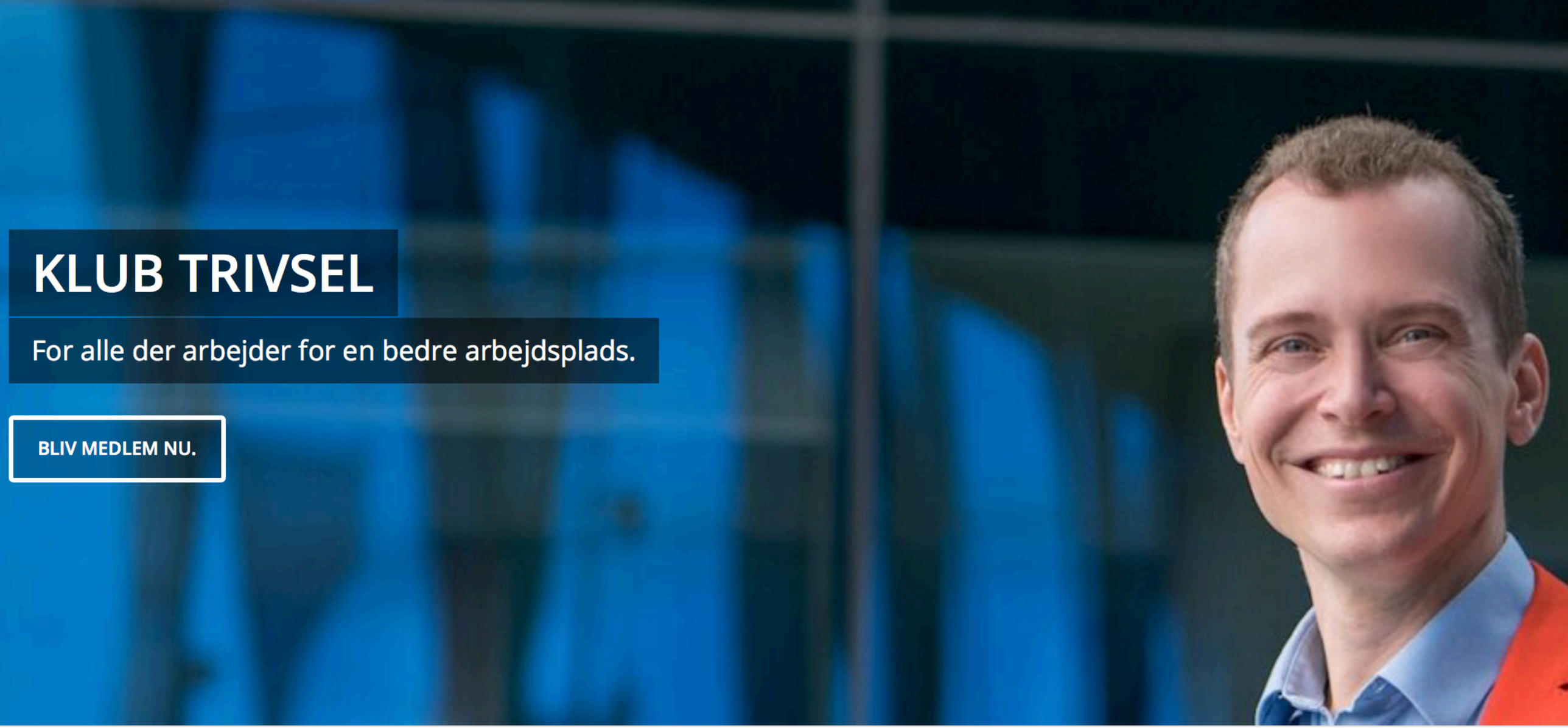
Dagens glade collage - Tip #22 til...

Kend din retning - Tip #20 til arbejdsglæden

KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.



15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture

ALM. BRAND

BILKA

BERLINGSKE

BESKÆFTIGELSES MINISTERIET

Danske Bank

Deloitte.

djøf

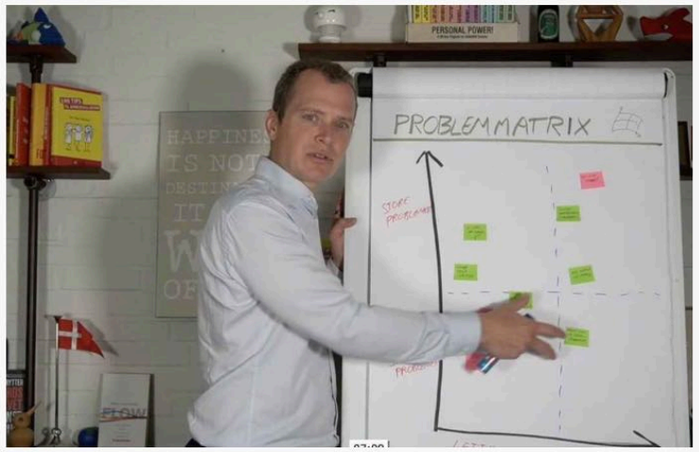
Gildhøj

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.

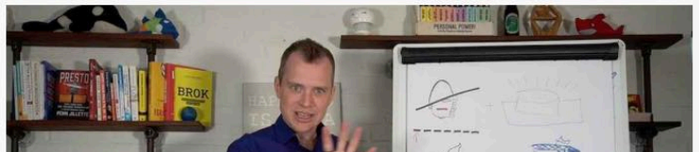


Problemmatrix, som forklares i videoen her, er et enkelt og stærkt redskab til brug ved gruppearbejder, f.eks. når der skal udvælges indsatsområder efter en MTU (medarbejdertilfredshedsundersøgelse).
Regn med at bruge 45-60 minutter fra I starter til der er samlet op.

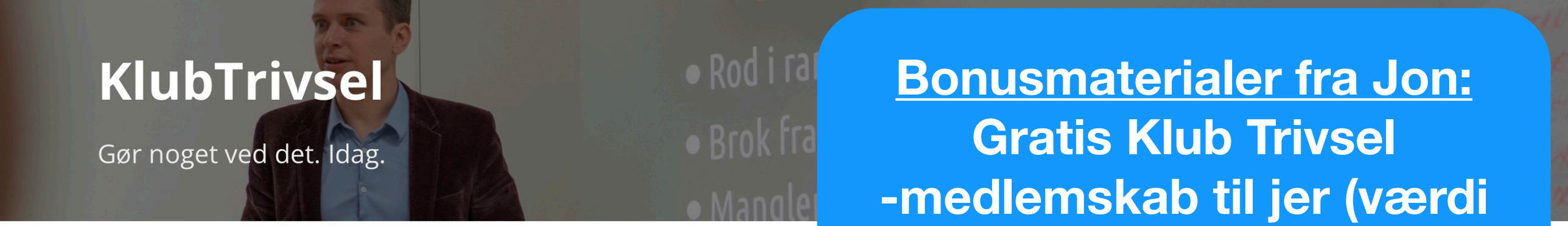
Du kan instruere deltagerne på 3-4 minutter, alternativt kan alle kan se videoen her. Der skal bruges plancher til grupperne, og PostIts og tuscher *til alle*.

Mig-planchen - lær hinanden at kende

Bedre kollegaskab => Bedre samarbejde og resultater.



Jon taler kort om værdien af at lære mere om

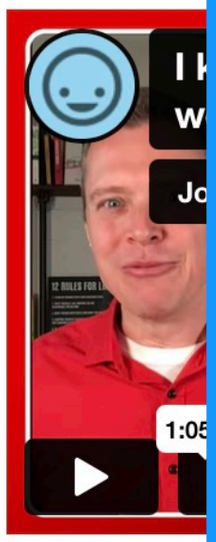


Webinar 10, I krig mod brokkeriet

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.

Arbejdsglæde

- helt enkelt

Vesthimmerlands Kommune
Aars, 10. oktober 2024
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

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/vesthimmerland