

Fælleskab og forandringer

under Den Mentale Sundhedsuge
Cater Food, 8. oktober 2025
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk



MANGE bonusmaterialer:
jon.dk/mandag





Kultur









Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært





Jon.dk

#37922



**Halv pris i dag:
125,-**



Søg



+ Opret



Jon Kjær Nielsen

@jondk • 1.020 abonnenter • 97 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og jobs vi holder af - ikke bare holder ud. I d...mere

jon.dk

Tilpas kanal

Administrer videoer



Start Videoer Live Playlister Opslag

Til dig



Hvorfor går du på arbejde + Tidlig pension i en AI tid

14 visninger • for 4 timer siden



Modstand mod forandringer, her er årsagerne

335 visninger • for 1 år siden



Det Store Fordybelseseksperimentet, med Signe Bjørg Lyck

76 visninger • for 1 år siden



Humørmetret - tip #13 til arbejdspladser

130 visninger • for 3 år siden

Videoer



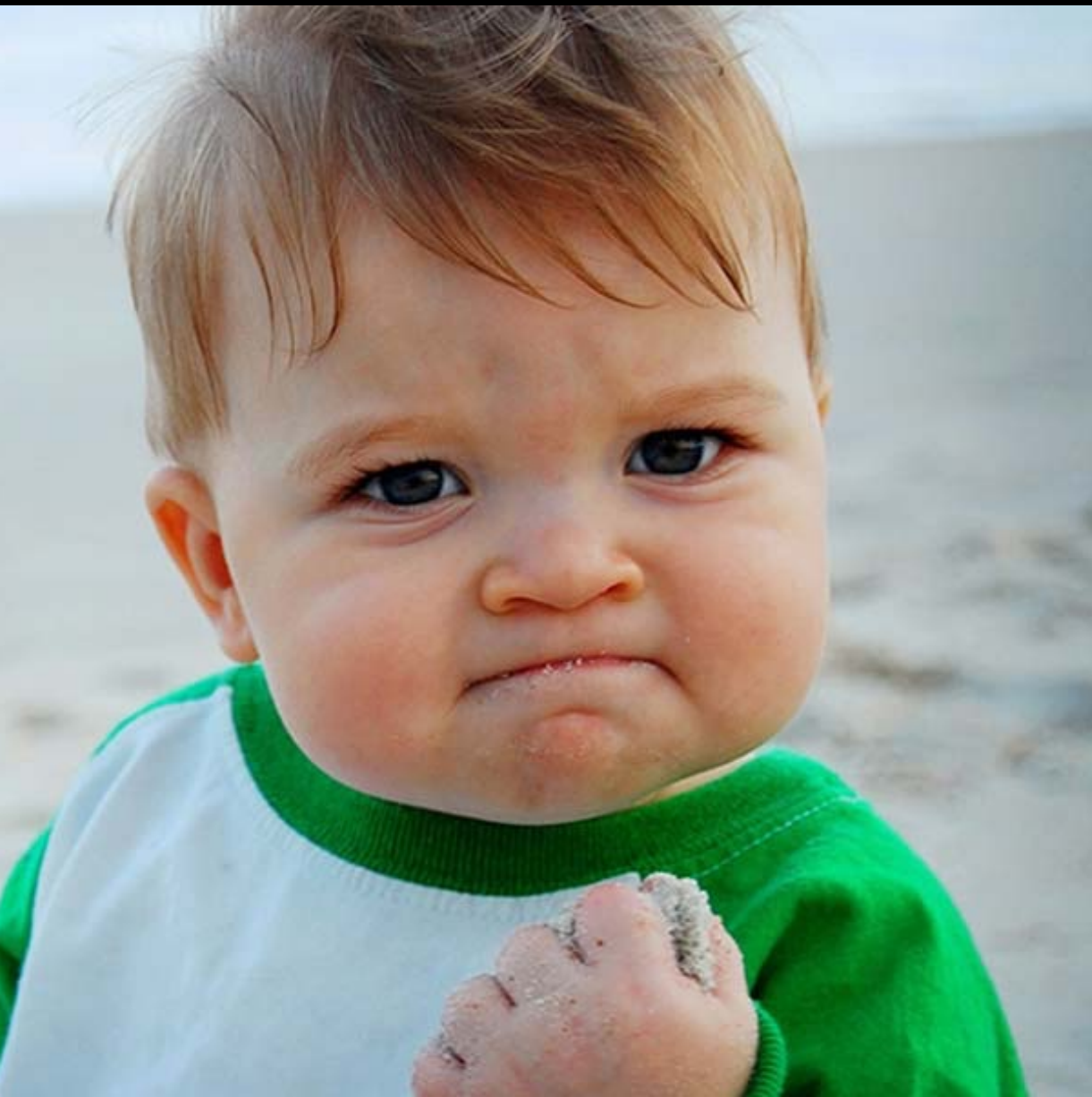
Få den store pakke

- e-Bogen “Det Glade Dusin”
- Ugentlig indsigt eller praktisk tip
- 10+ webinar-optagelser
- To online kurser (normalpris kr 2.000+)
- Redskaber, rapporter, guides og tips



Modtag gratis: jon.dk/mandag

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

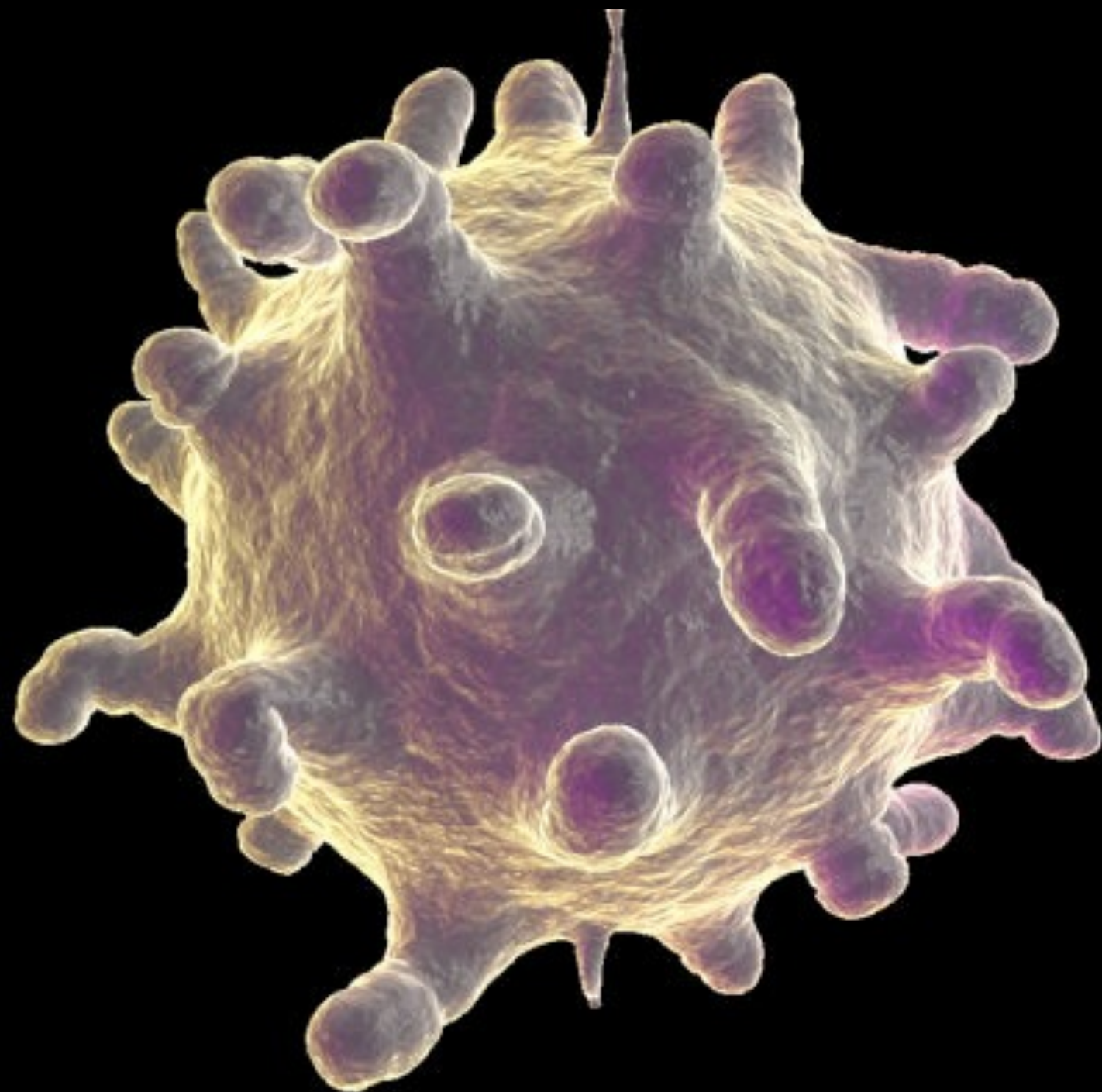
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring





Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor



Kilderne til
arbejdsglæde

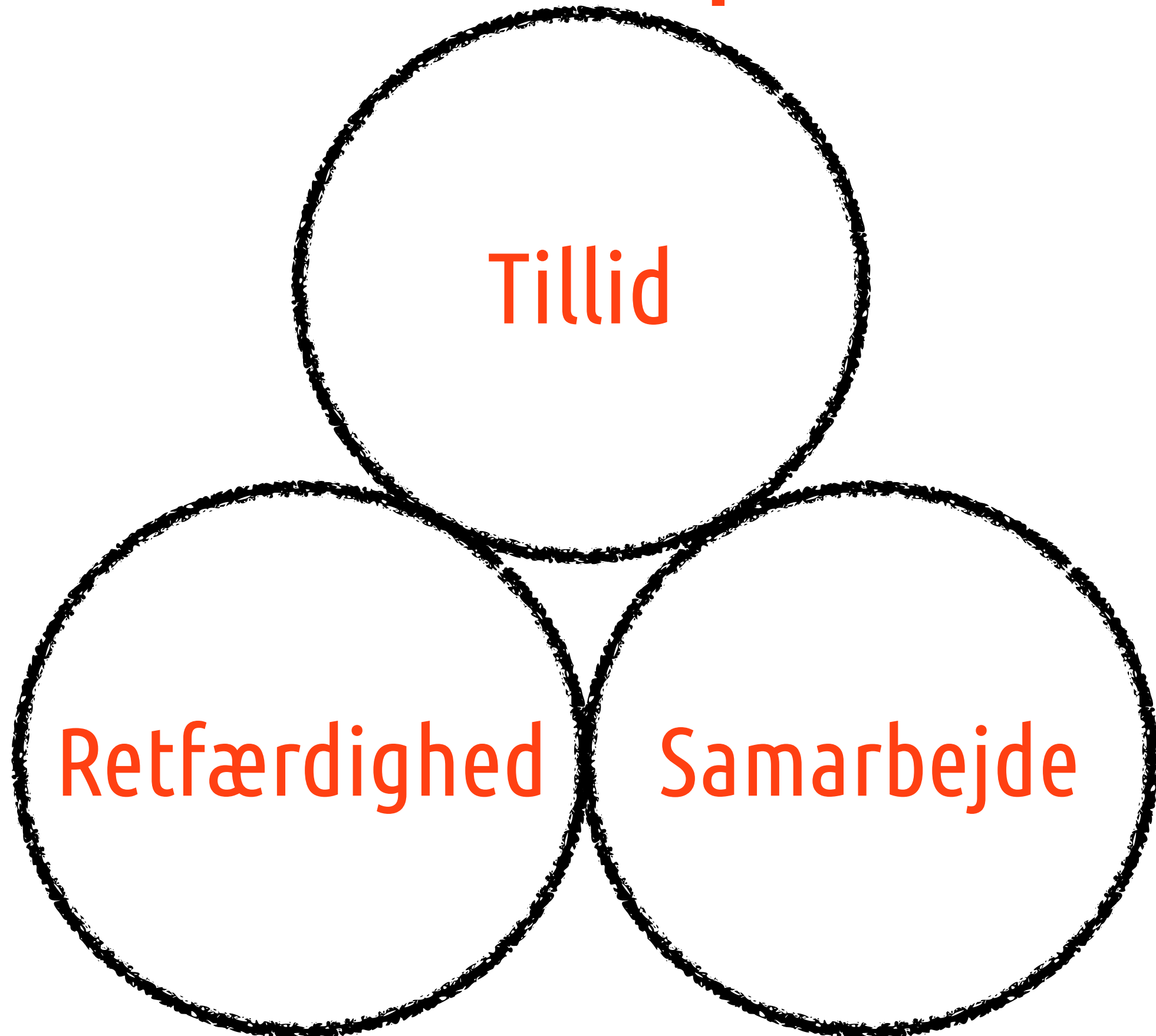
Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet



Social Kapital



Retfærdighedseksperimentet



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

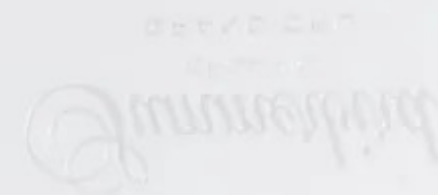


Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

Ros og anderkendelse

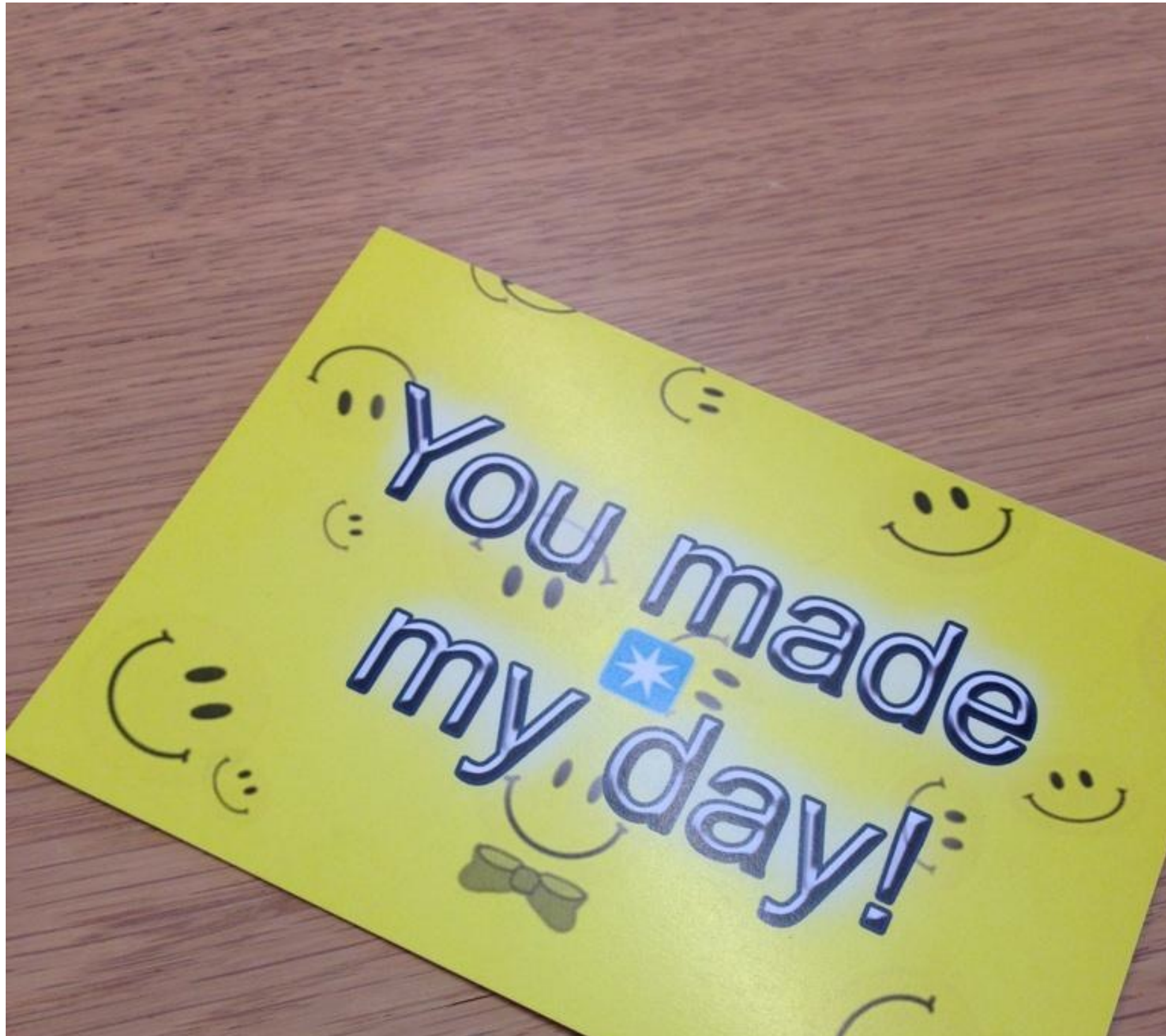




#33 Elefantordenen



#23 Rosekort



#62 Rosedagen



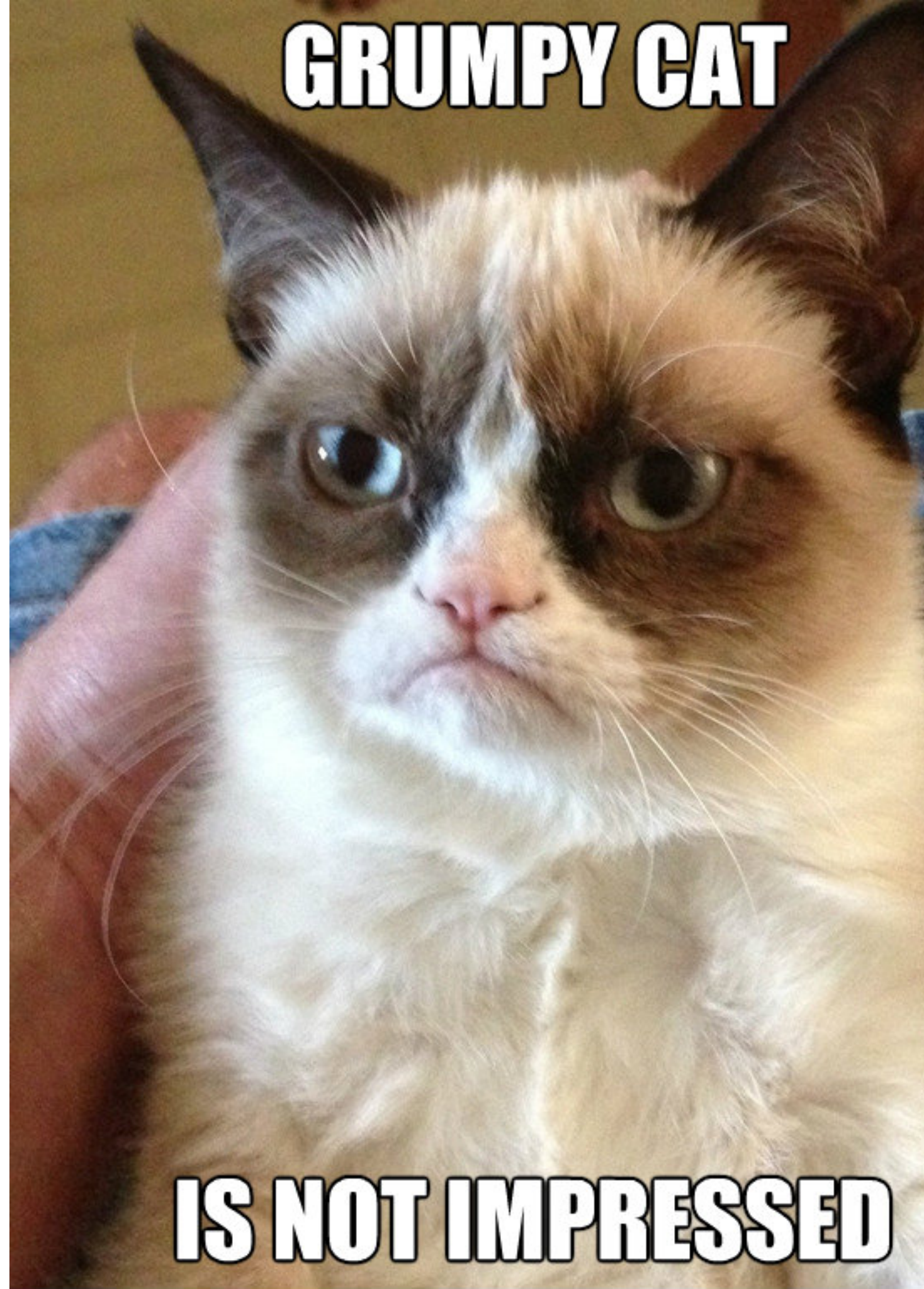
#31 Appreciation Day



Arbejdsglædedræbere

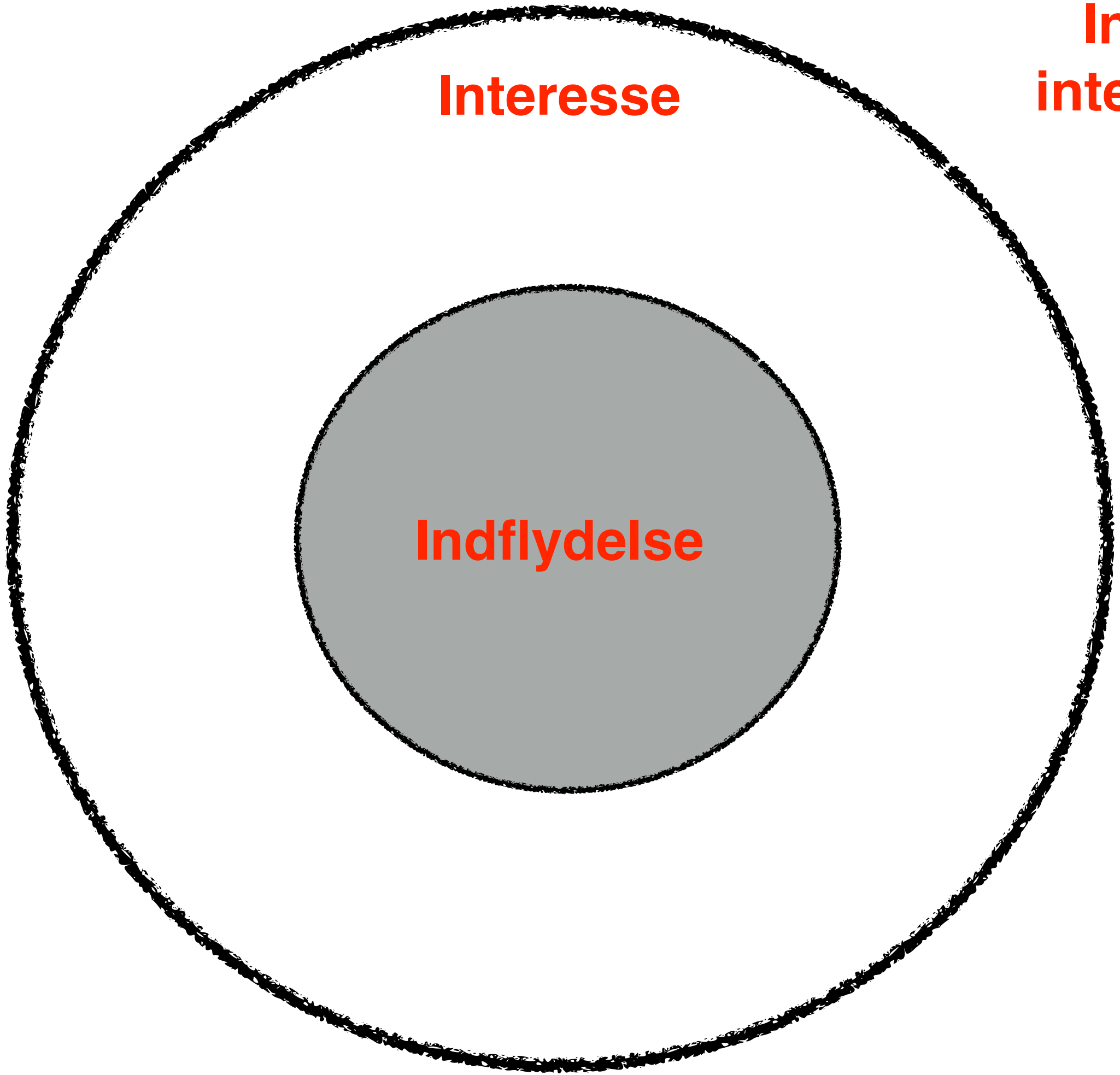
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

Offertrøjen



GRUMPY CAT

IS NOT IMPRESSED



Interesse

**Ingen
interesse**

Indflydelse

Fælles refleksion

Drøft hvad der optager os selv eller kollegerne, og som kan fylde i hverdagen.

Hvad bliver der talt meget om?

Er det forhold vi har indflydelse på, eller kun interesse i (altså vilkår og givne rammebetingelser)?



Anmeldelse på vej (YouTube)

Søg



Jon Kjær Nielsen

@jondk · 1.020 abonnenter · 97 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og

jon.dk

Tilpas kanal

Administrer videoer

Start

Videoer

Live

Playlister

Opslag



+ Opret

Til dig

Hvorfor går du på arbejde?



AI? Forandringer? Tidlig pension 19.20

Hvorfor går du på arbejde + Tidlig pension i en AI tid
14 visninger · for 4 timer siden





Forandringer 24.19

Modstand mod forandringer, her er årsagerne
335 visninger · for 1 år siden





Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet 24.28

Det Store Fordybelseseksperimentet, med Signe Bjørg Lyck
76 visninger · for 1 år siden



T D

Humørmetret - tip #13 til arbejds
130 visninger · for 3 år siden

Videoer

Hvorfor går du på arbejde?



AI? Forandringer? Tidlig pension 19.20

ROBOTERNE KOMMER!
- allerede i 2024



38.55



THE ROBOTS ARE COMING 4.00



WELL DONE! 2.03



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet 38.36

Fremtidens Faforening 38.36



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet 24.28

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...”

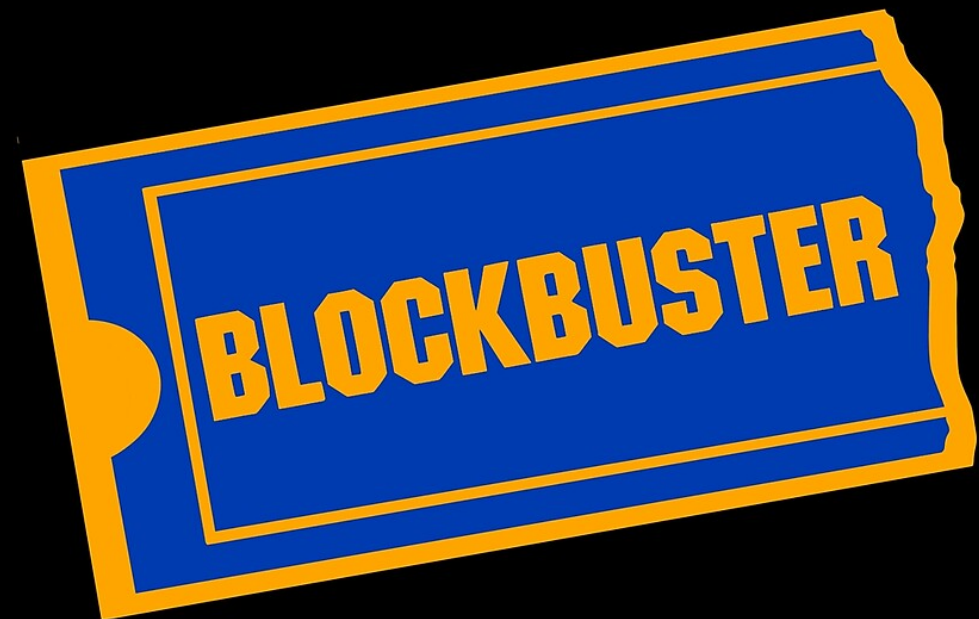








Forandringer





Forandringer



FONA



Hvorfor tøver vi?

Frygt og

Hvordan oplever vi dette (hos os selv eller hos kolleger) ?

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer
- Mangel på autonomi / indflydelse
- Negativity Bias

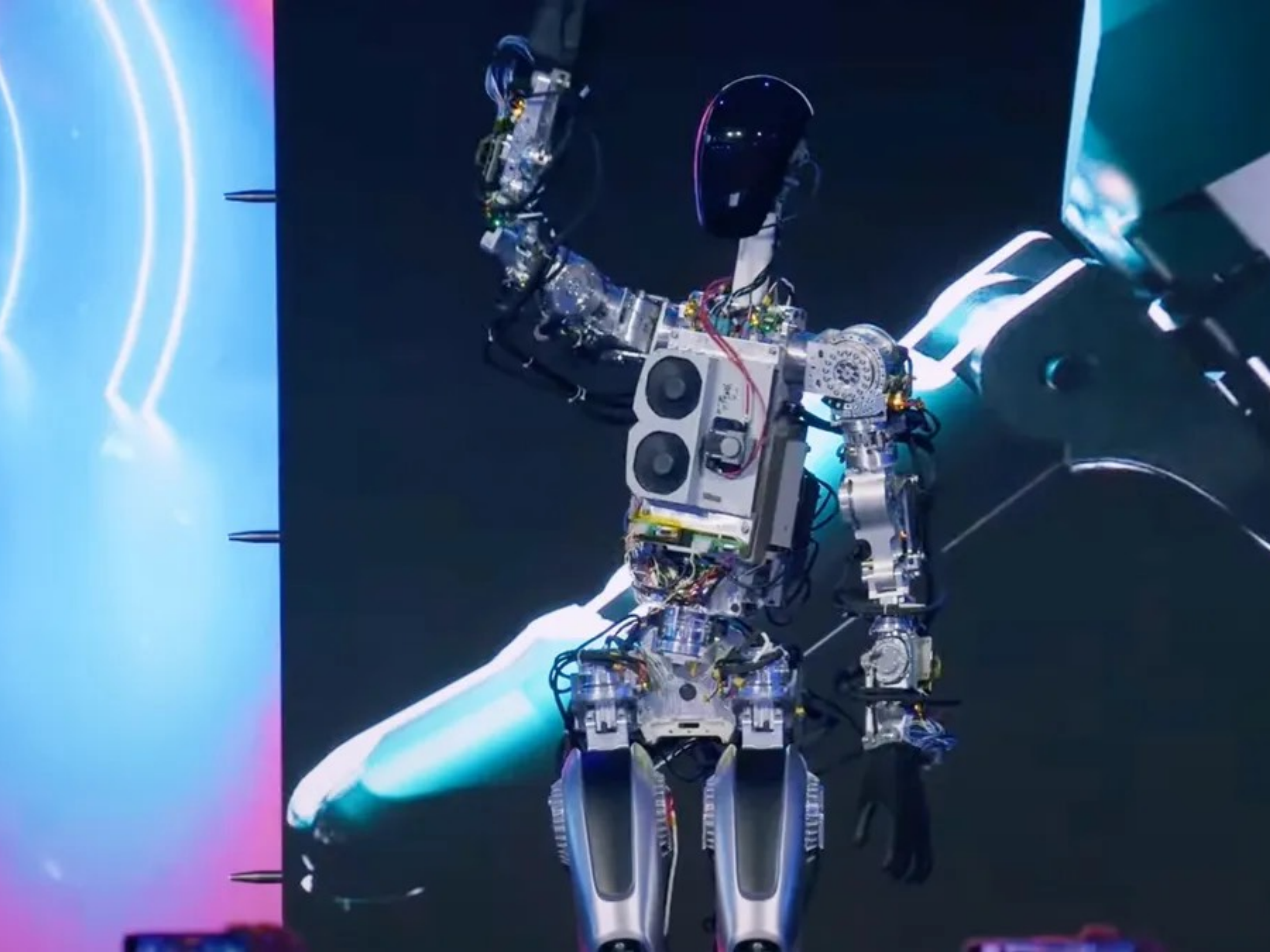


1914 'Dodge' Roadster
This vehicle was donated to the Western Lake Erie Chapter SDC by the Western Lake Erie Chapter SDC.

This Vehicle Adopted By:
Western Lake Erie Chapter SDC

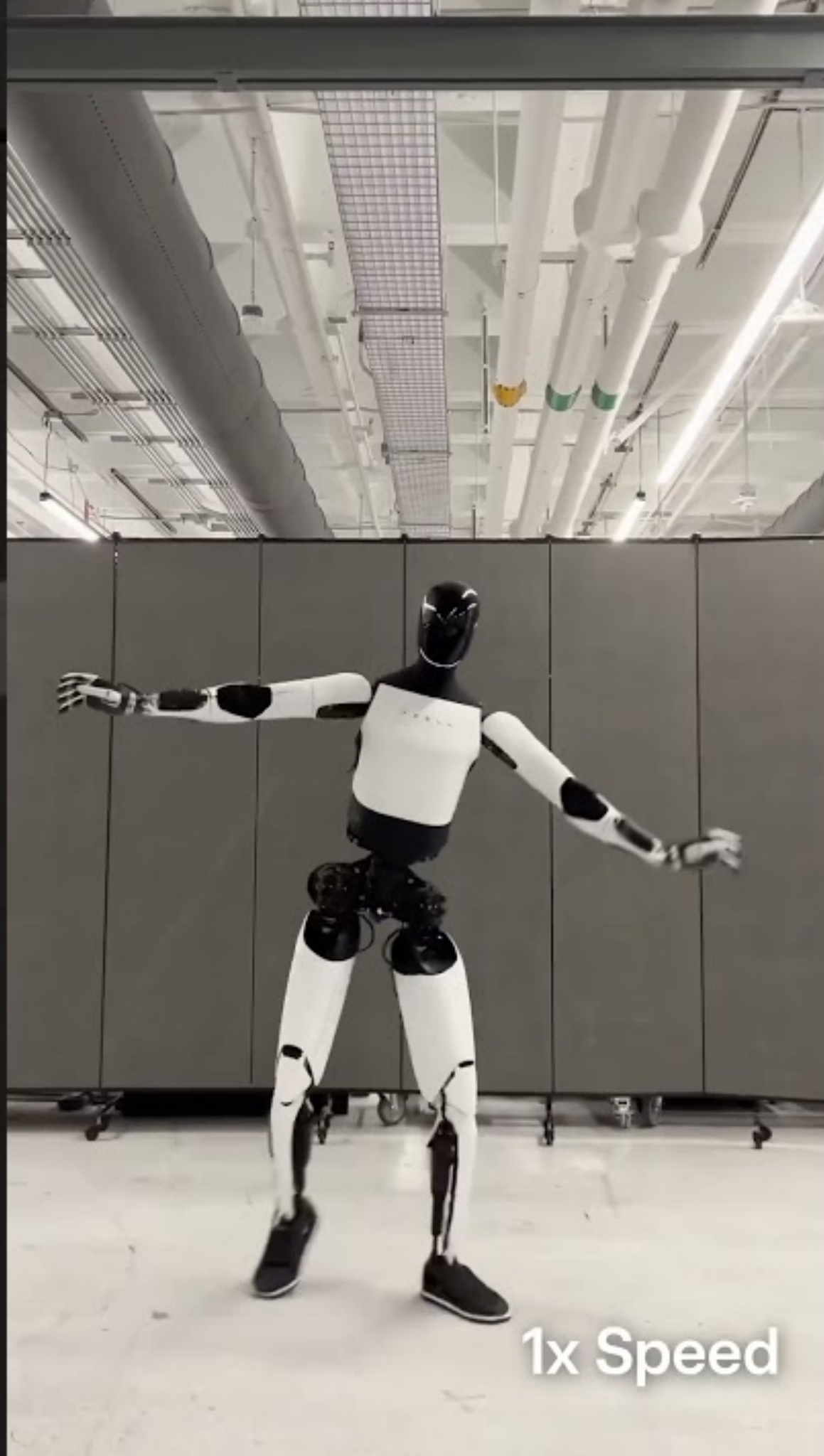
TESLA





Optimus Gen 2



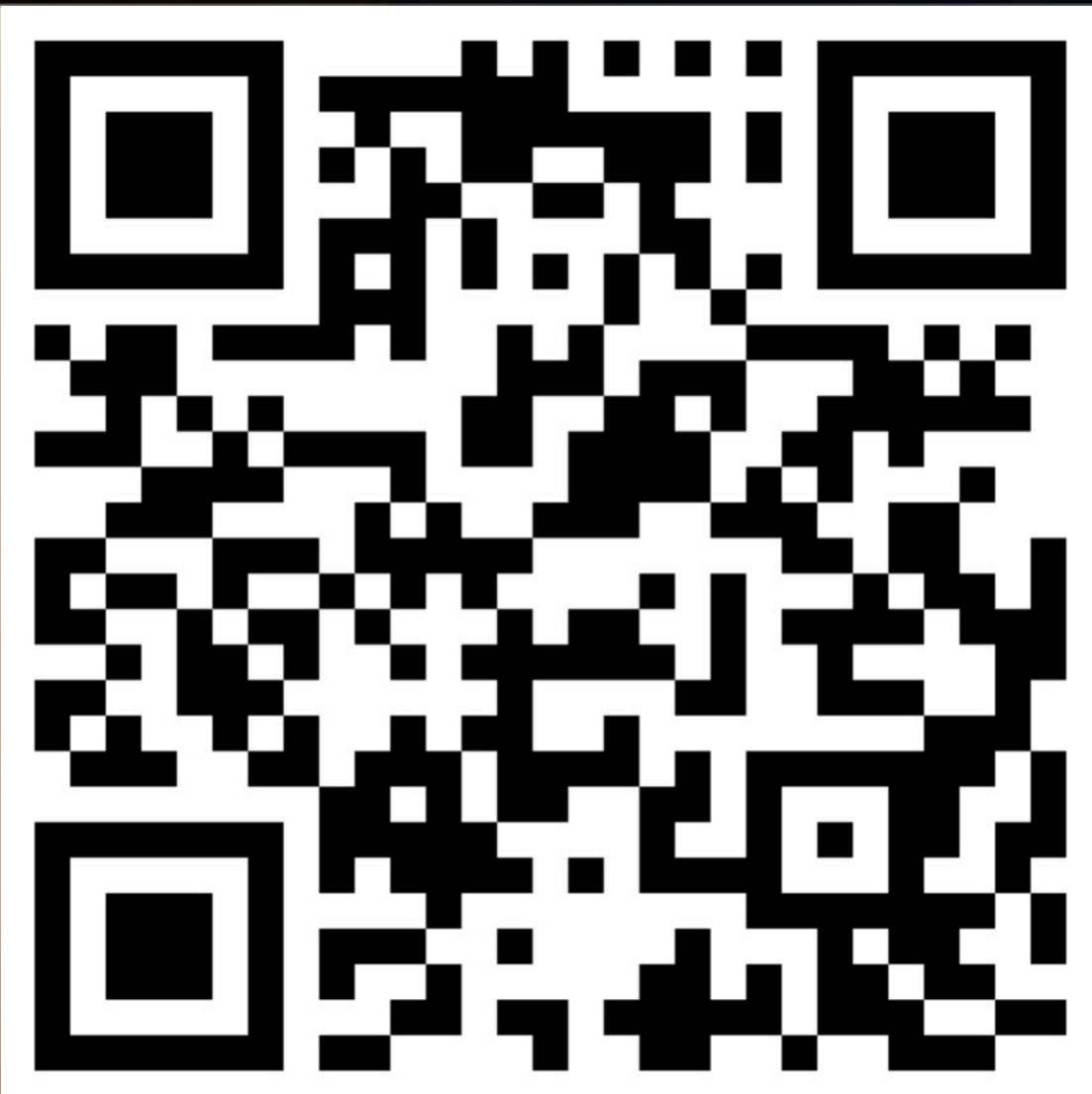


1x Speed



Anvendelser?

Robotterne kommer!



Tactile sensing on
all fingers



Nøglen:
Lyst til at hoppe
ned



God kultur!
Gode kolleger!
Positivt fælleskab!



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

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



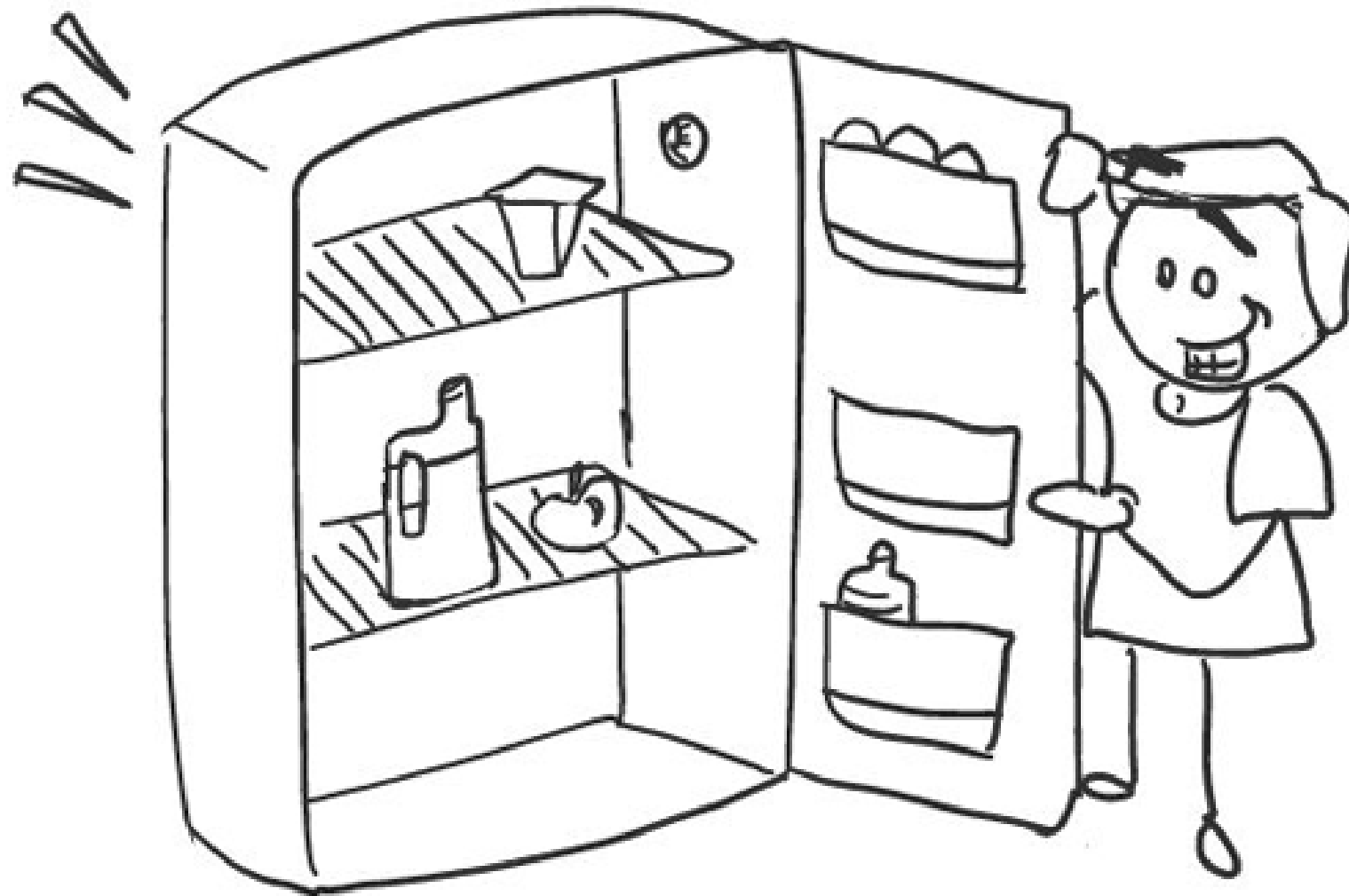
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#26 Udklædningsdag



#57 Byt job



#18 Hjælpende hænder



Kultur





**‘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”



Kultur

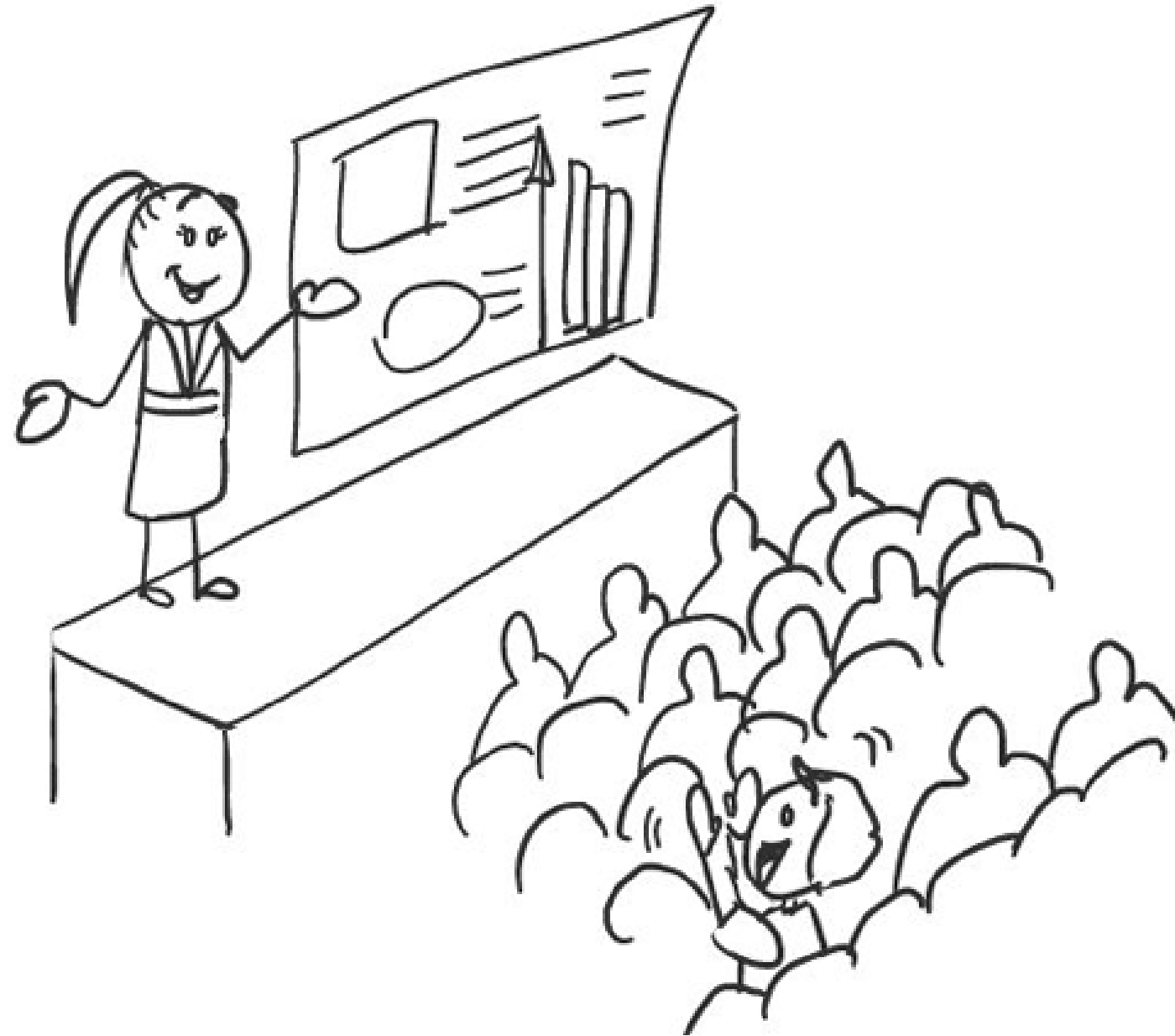


- Hvor ligger på vi på “nysgerrig-til-plejer” -aksen?
- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen? (“det kunne være godt, hvis vi var bedre til...”)

Øg chancen for succes
overfor andre



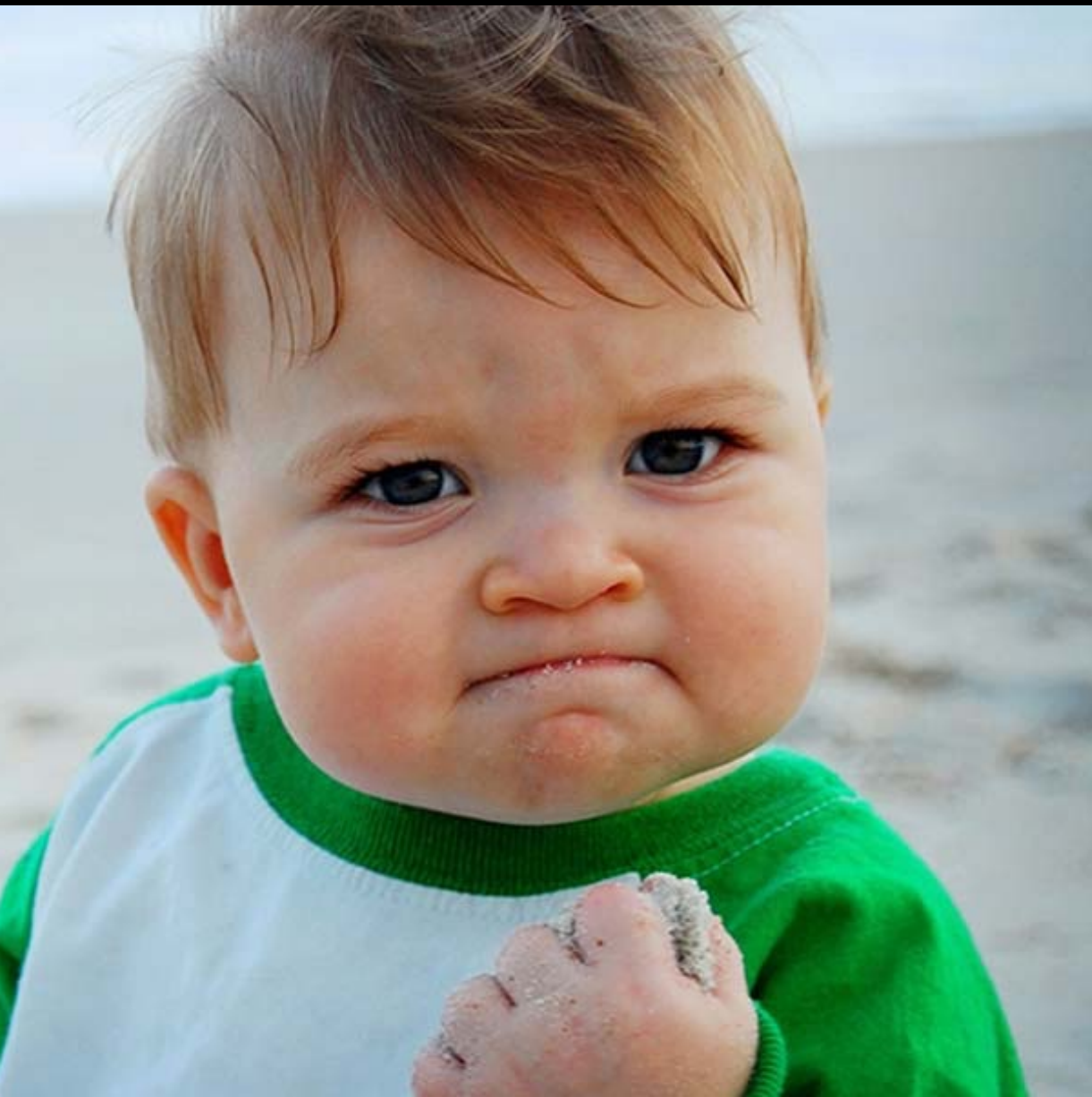
#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Tag handling



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

Fejre succesar





Halv pris i dag:
125,-



Søg



Jon Kjær Nielsen

@jondk · 1.020 abonnenter · 97 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og

jon.dk

Tilpas kanal

Administrer videoer

Start

Videoer

Live

Playlister

Opslag



+ Opret



Til dig

Hvorfor går du på arbejde?



AI? Forandringer? Tidlig pension 19.20

Hvorfor går du på arbejde + Tidlig pension i en AI tid
14 visninger · for 4 timer siden





Forandringer 24.19

Modstand mod forandringer, her er årsagerne
335 visninger · for 1 år siden





Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet 24.28

Det Store Fordybelseseksperimentet, med Signe Bjørg Lyck
76 visninger · for 1 år siden



Humørmetret - tip #13 til arbejds

Humørmetret - tip #13 til arbejds
130 visninger · for 3 år siden

Videoer

Hvorfor går du på arbejde?



AI? Forandringer? Tidlig pension 19.20

ROBOTERNE KOMMER!
- allerede i 2024



38.55



4.00



2.03



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet 38.36

Fremtidens Faforening 38.36



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet 24.28

Fremtidens Faforening 24.28

Få den store pakke

- e-Bogen “Det Glade Dusin”
- Ugentlig indsigt eller praktisk tip
- 10+ webinar-optagelser
- To online kurser (normalpris kr 2.000+)
- Redskaber, rapporter, guides og tips



Modtag gratis: jon.dk/mandag

Fælleskab og forandringer

under Den Mentale Sundhedsuge
Cater Food, 8. oktober 2025
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk



MANGE bonusmaterialer:
jon.dk/mandag

