

# Arbejdsglæde

## - et spørgsmål om kultur

Sydsjællands og Lolland-Falsters politi

Januar-februar 2024

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/politi](https://jon.dk/politi)







Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter

Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok, podcast vært





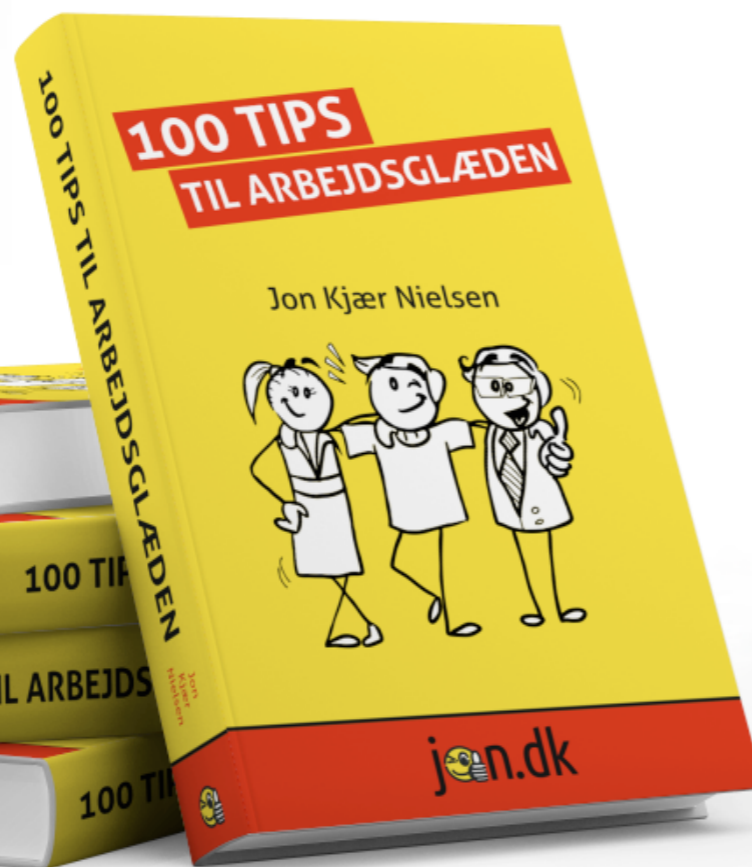
Modstand mod forandringer, her er årsagerne



4-dages arbejdsuge, effektivitet og bedre møder hos Abtion, med Bo Kønskov Hansen



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



# KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.



## 15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture



BILKA



BES

Danske Bank

Deloitte.



Gildhøj

HMMN



## Vidensbibliotek

Klub Trivsel interviews

## Q&amp;A og webinar-arkiv

Originale lektioner

Cases

Litteraturliste og  
boganmeldelserLær af de bedste - foredrag  
fra nettet

Rapporter og undersøgelser

Litteratur fra Jon.dk

## Webinar 5, Skab effekt med interne kampagner

19. oktober 2021: Webinar #5 blev afholdt i anledningen af lanceringen af Mission Arbejdsglæde, det nye mini-kursus i Klub Trivsel.

Kurset forklares kort, og webinarret bruger så det mere af tiden på at tale om vigtigheden af kampagner til intern påvirkning.

**Tidskoder:** (spring evt frem til 07:30)

00:00 Intro og indholdet i Mission Arbejdsglæde

04:30 Hvorfor lavede jeg kurset, og hvorfor er det lille?

**07:30 Hvorfor bør I køre en kampagne?**

**16:00 Øg effekten af jeres kampagner** (spil på alle strenge og træk i alle tråde!)

## Webinar 4: Distancearbejde 4ever

15. september 2021: Webinar #4 slår tråden an for månedens tema.

Det lærer du af at se webinarret:

- Hvilken løsning har andre arbejdspladser valgt i forhold til at tillade distancearbejde og sikre fremmøde til vigtige (i forhold til kulturen) begivenheder?
- Hvilke dilemmaer og opmærksomhedspunkter

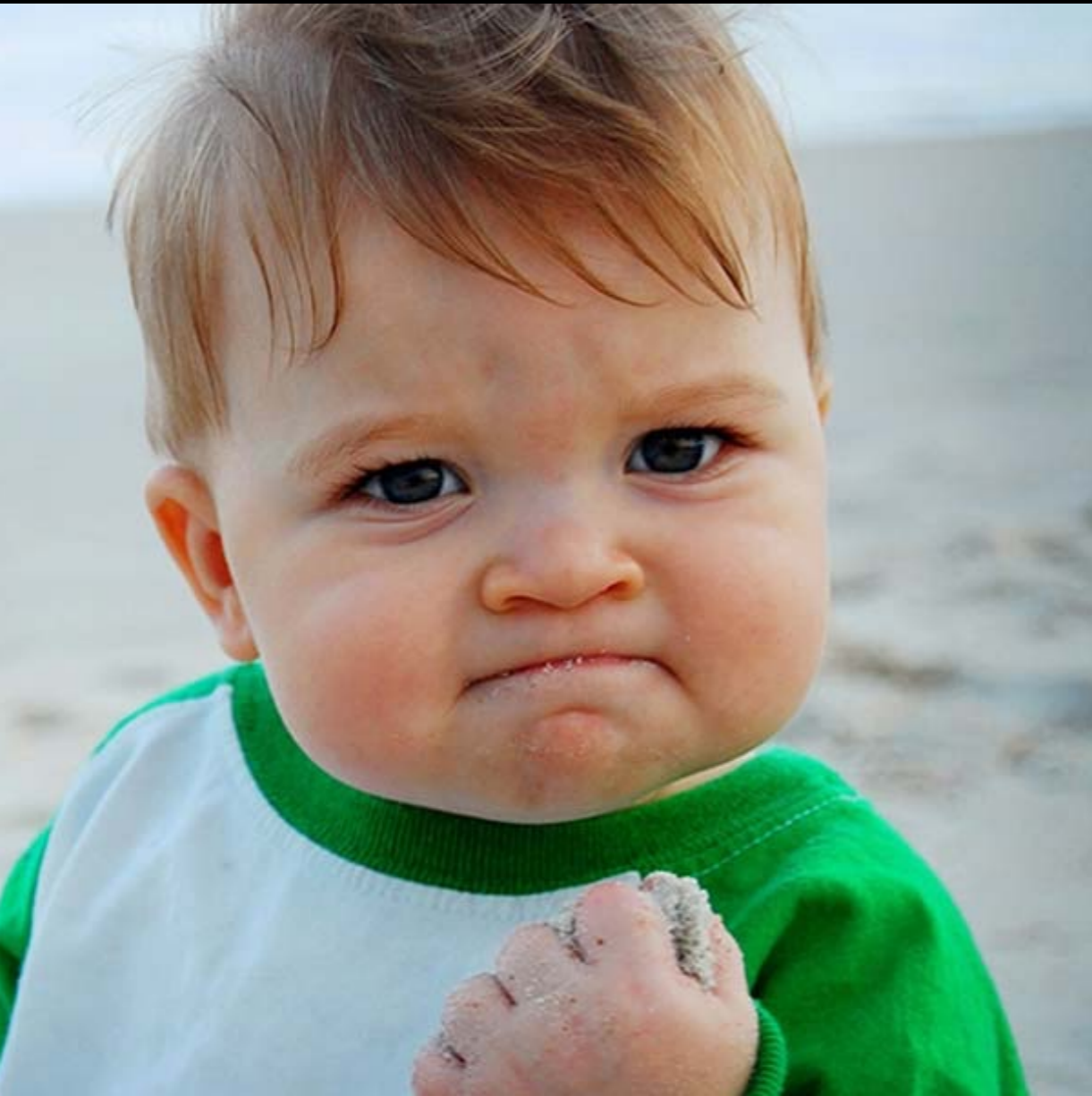
**Bonusmaterialer fra Jon:**  
**Klub Trivsel-medlemskab til jer**  
**(værdi 1000,- pr. person)**

**Gå til [jon.dk/klubtrivsel](https://jon.dk/klubtrivsel)**

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



# 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

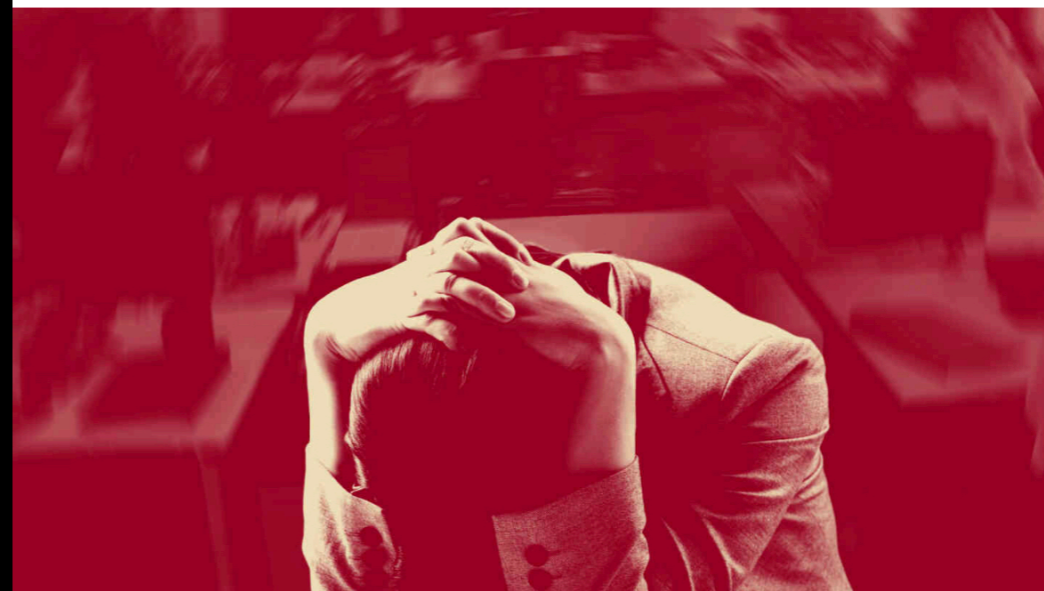
Forandringsparathed

Indlæring

INDLAND

# Danmarks største pensionselskab slår alarm: Har aldrig set så mange kunder med stress

PFA melder om en markant stigning i henvendelser om stress blandt deres kunder fra 2022 til 2023.



Stressforsker giver sit bud på, hvorfor kurven bliver ved med at stige. (Billede: Søren Winther Nørbæk)

Kilderne til  
arbejdsglæde

Bonusmaterialer fra Jon:

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

Gå til [jon.dk/klubtrivsel](http://jon.dk/klubtrivsel)

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

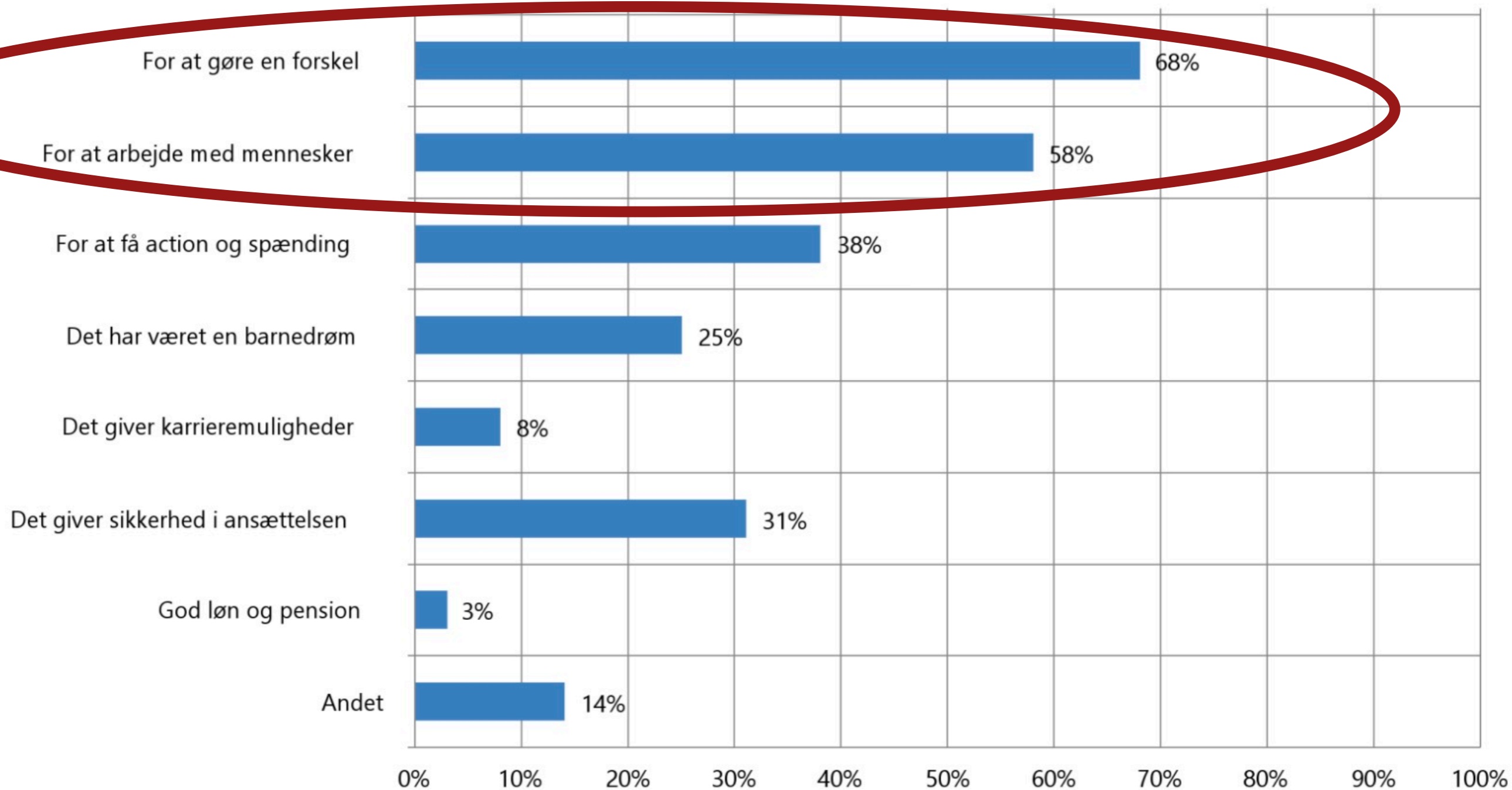


# Refleksion

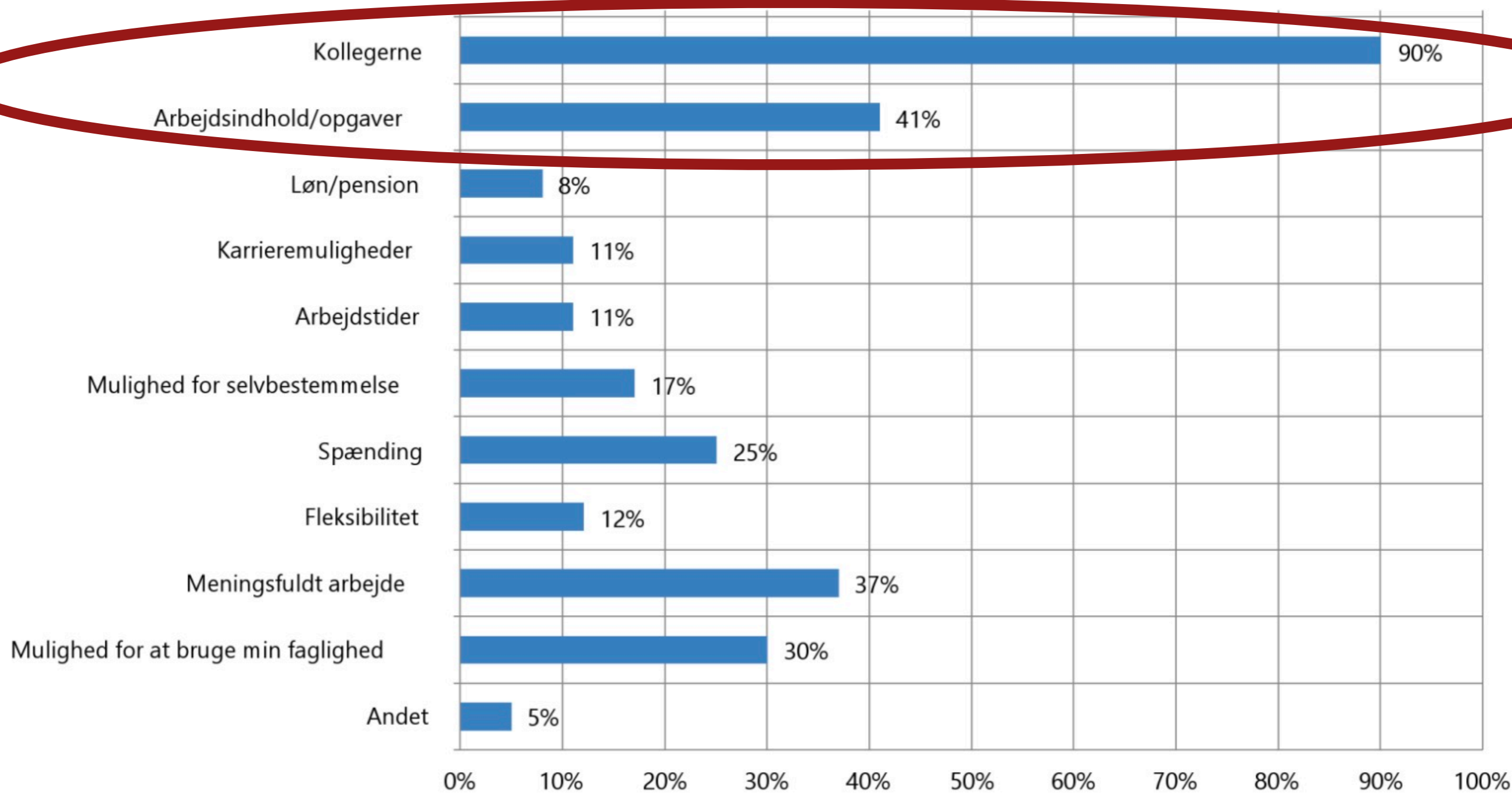
Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet



6 Hvorfor har du søgt ind i politiet? (Sæt op til tre krydser)



8 Hvad er mest POSITIVT ved at være i politiet? (Sæt op til fire krydser)







# Positiv psykologi



# PERMA

Positivitet (følelser)

Engagement

positive Relationer

Mening

Achievement (præstation, resultater)



*Læs "At lykkes", af Martin Seligman*

# Hjerneforskning



# Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



# Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene  
og sæt et stort smil op



# Spejlneuroner

## ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΒΕΛ



# Uventet venlighed





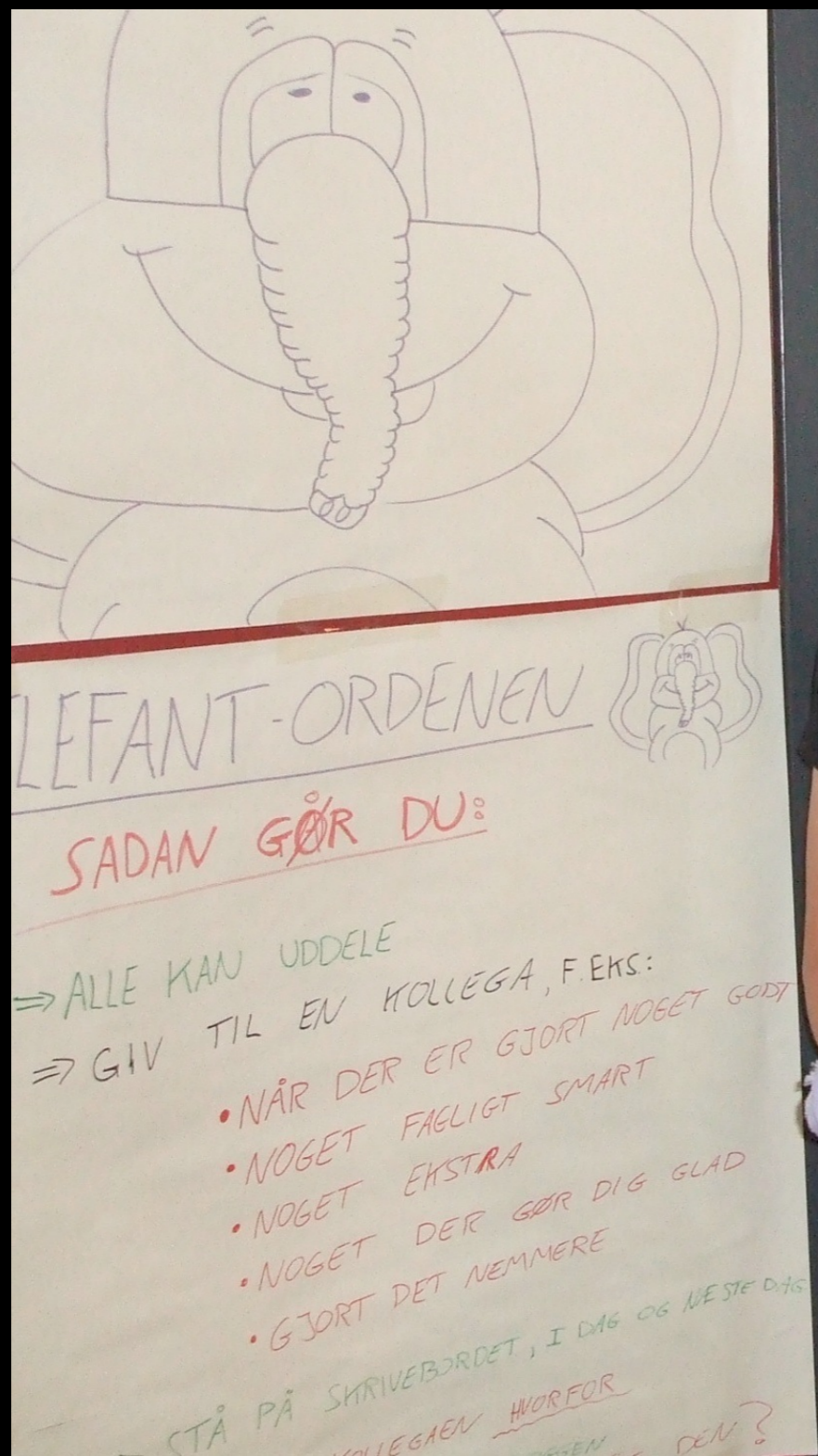
# Arbejdsglædedræbere

- Ikke tid nok til opgaverne
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

# Anerkendelse



# #33 Elefantordenen



# #62 Rosedagen



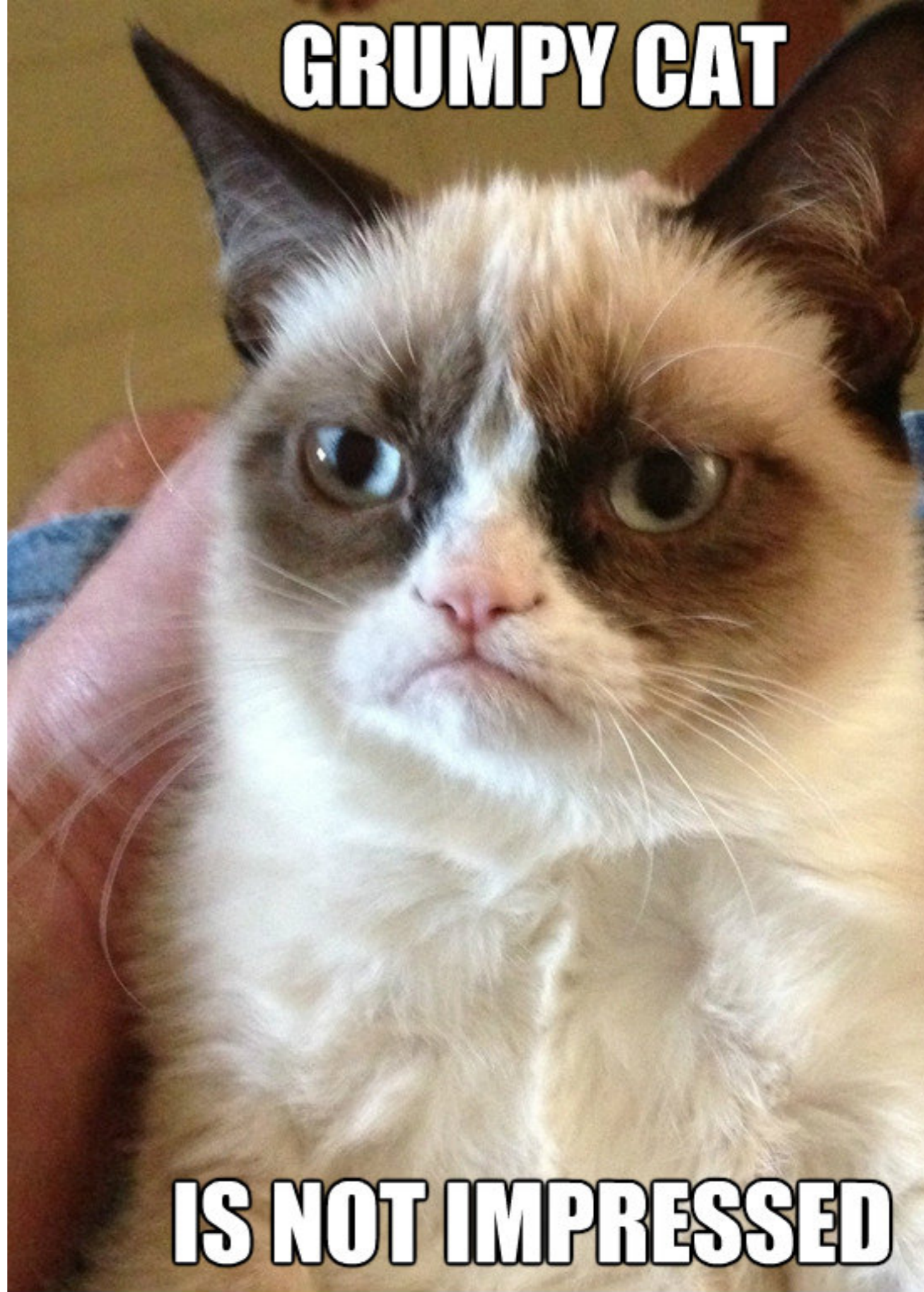
# Har du rost din chef idag?



# Arbejdsglædedræbere

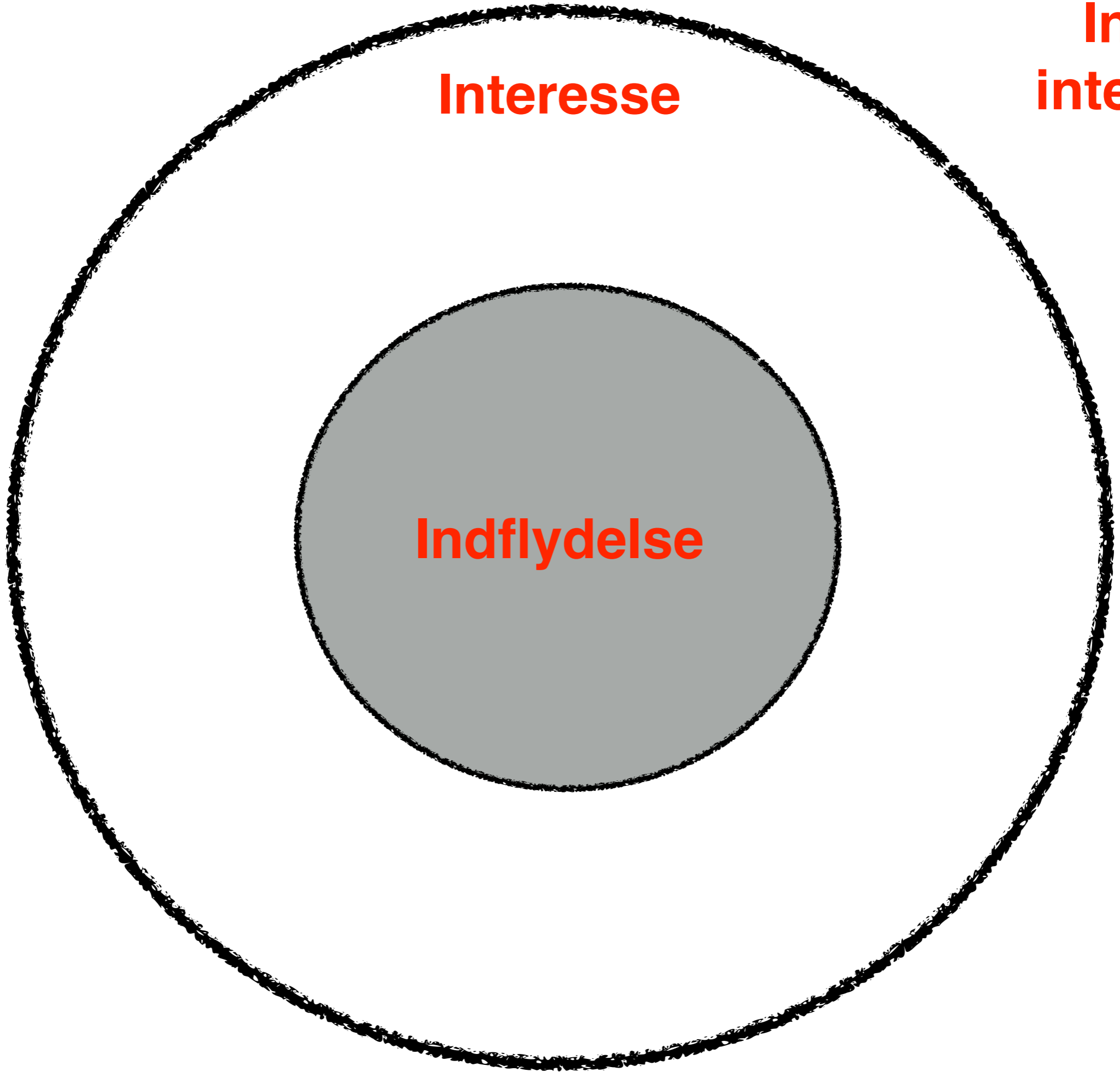
- Ikke tid nok til opgaverne
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

**IS NOT IMPRESSED**



**Interesse**

**Ingen  
interesse**

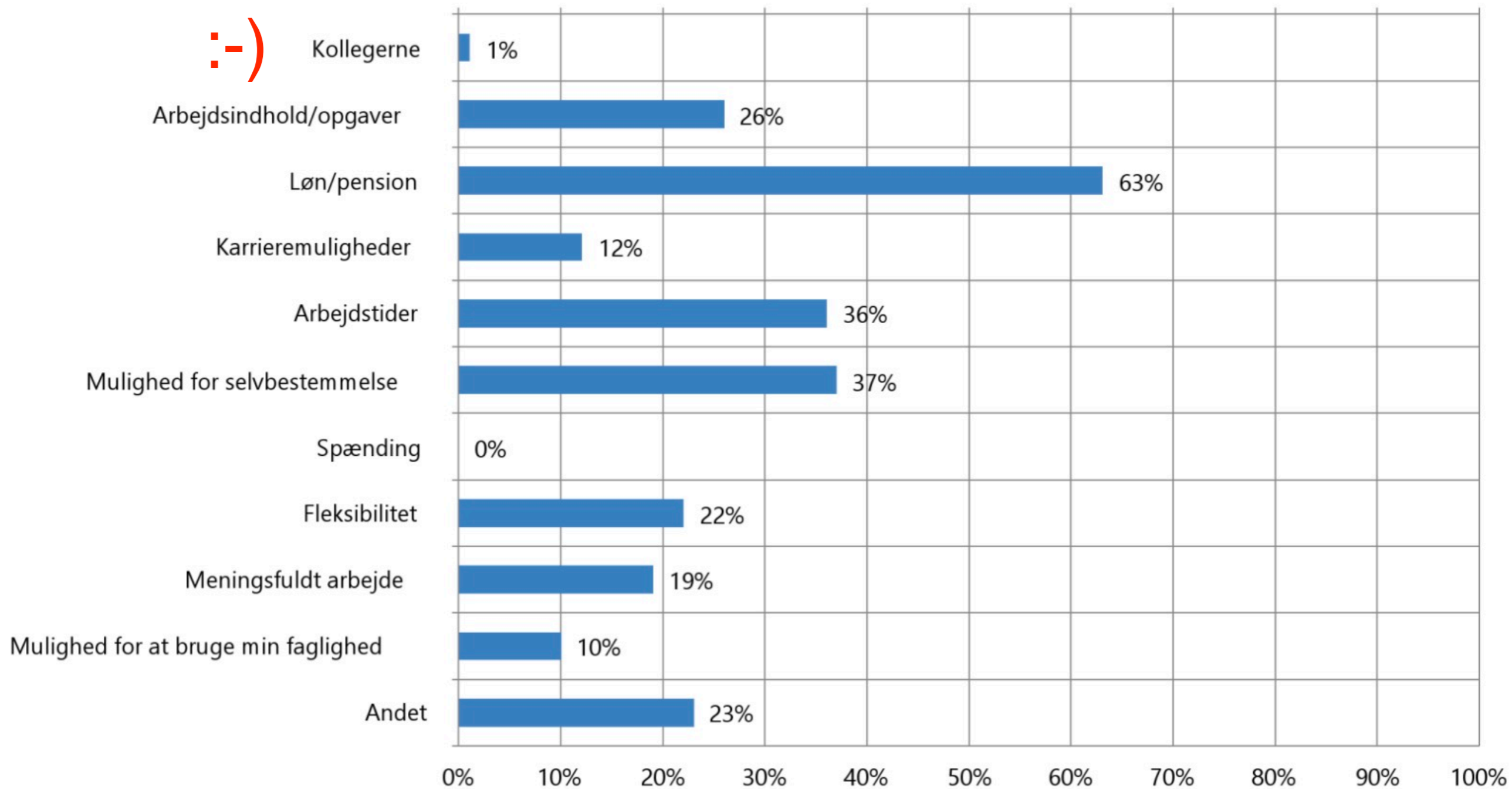
**Indflydelse**





Anmeldelse på vej (YouTube)

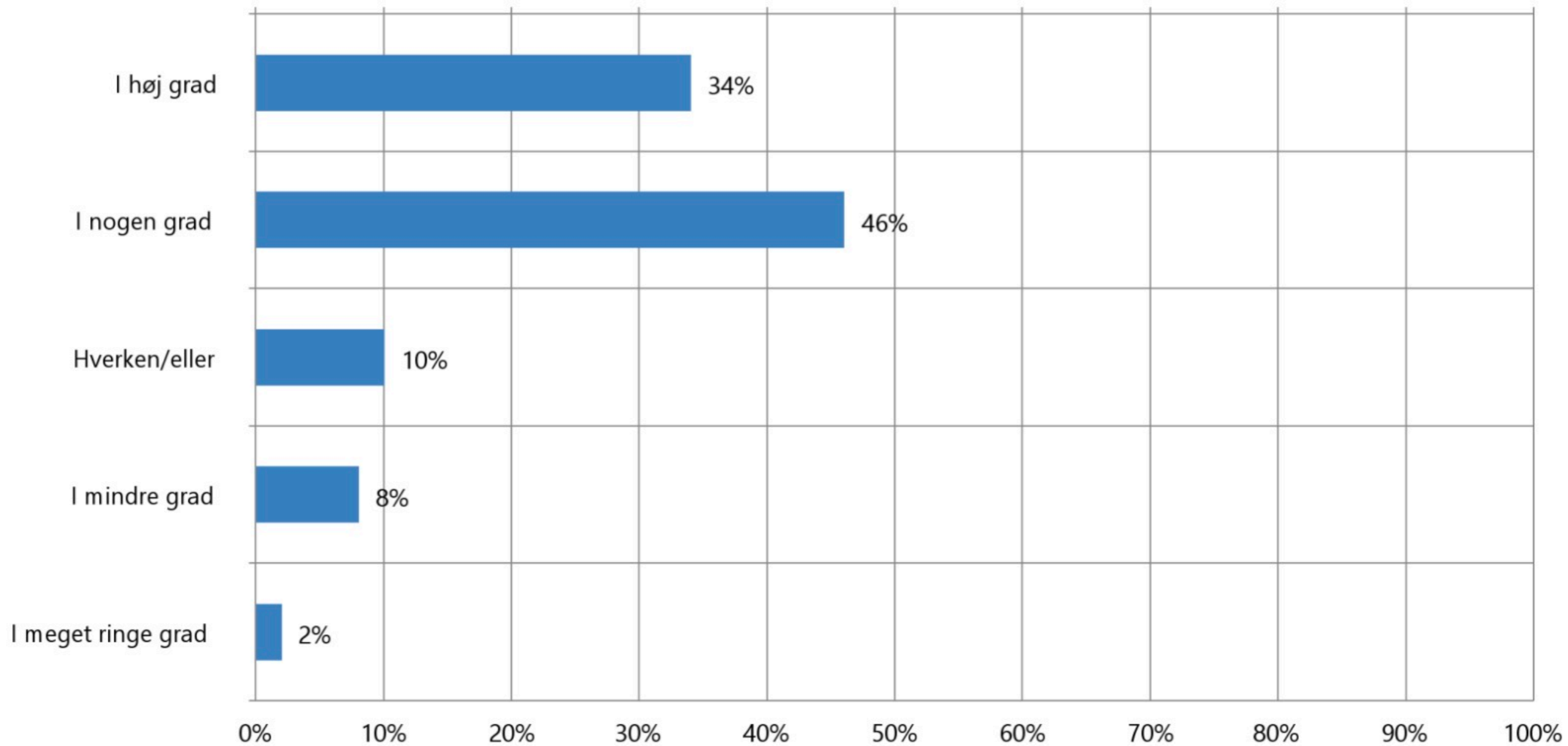
9 Hvad er mest NEGATIVT ved at være i politiet? (Sæt op til fire krydser)



# Gode kolleger



15 Jeg oplever, at der er et godt sammenhold og korpsånd i politiet.



# #2 Inviter på DATE



# #58 Ambassadører



# #88 Tag kritikere i ed



# Forslag til dialog

Vi erkender, at frustrationer kan have deres berettigelse. Nogle gange ER det for galt.

I det lys, hvordan giver vi mere plads til de positive aspekter af arbejdet? For at opretholde balancen. Eksempelvis:

- Hvordan sørger vi for at dele de gode oplevelser?
- Mere anerkendelse i dagligdagen?
- Give opbakning, udvise hjælpsomhed?
- Styrke sociale relationer?
- Kan vi begrænse spredningen af frustrationer?

Drøft de forhold og muligheder der ligger jer nær i dagligdagen.



# KlubTrivsel

Gør noget ved det. Idag.

## 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



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

Gå til [jon.dk/klubtrivsel](https://jon.dk/klubtrivsel)

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



# Tag handling



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

**Så-kan-det-  
også-være-lige-  
meget-effekten**

**I GIVE UP**



Søg



# Jon Kjær Nielsen



@jondk · 599 abonnenter · 93 videoer

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

[jon.dk](http://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 Nielsen

19 visninger · for 1 dag siden



Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

182 visninger · for 1 år siden



10 dårlige undskyldninger sig op

423 visninger · for 11 måneder siden

## Videoer ▶ Afspil alle



Fremtidens Fagforening, en...



Det Store Fordybelseksperim...



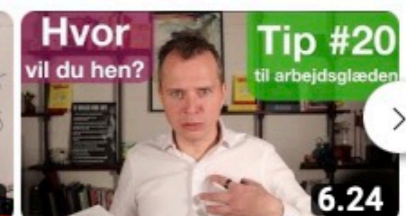
4-dages arbejdsuge, effektivitet og bedre...



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



BILKA



BES

Danske Bank

Deloitte.



Gildhøj

HMN





# Redskabskassen

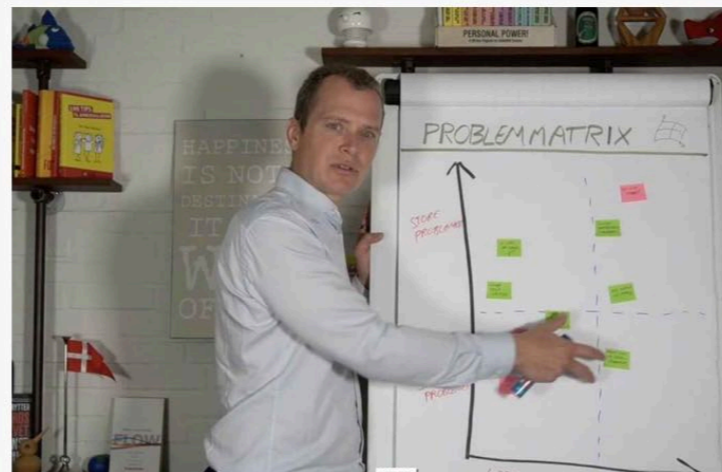
## Problemmatrix (video)

**NYT august 2021:** Involvering af kollegerne i at kortlægge 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 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



# KlubTrivsel

Gør noget ved det. Idag.

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

## 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 webinarret I krig mod brokkeriet:



# Arbejdsglæde

- et spørgsmål om kultur

Sydsjællands og Lolland-Falsters politistyrerforening

Januar-februar 2024

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

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

Gå til [jon.dk/klubtrivsel](https://jon.dk/klubtrivsel)

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



Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/politi](https://jon.dk/politi)



"THE BEST THRILLER OF THE YEAR!"

- Fred Topel, EW.COM



GERARD BUTLER      JAMIE FOXX

# LAW ABIDING CITIZEN

UN HONNÊTE CITOYEN

THE ONLY LAW IS VENGEANCE.