

# Arbejdsglæde - helt enkelt!

Nordiske Medier, 10. oktober 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere materiale:  
[JON.DK/NORDISKEMEDIER](http://JON.DK/NORDISKEMEDIER)

Ny podcast ude nu: **RevolutJon!**



# Tag handling



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







Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter

Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok, podcast vært



# Flere materialer: JON.DK/NORDISKEMEDIER

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens produktivitetstip  
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify®**







36.8°C



OMRON

## Produktivitet:

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



# Salg:

Optimistiske sælgere  
lukker 88% flere ordrer

*Fra bogen Learned Optimism, af Martin Seligman*



Kilderne til  
arbejdsglæde

# Refleksion



Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet

# Arbejdsglædedræbere

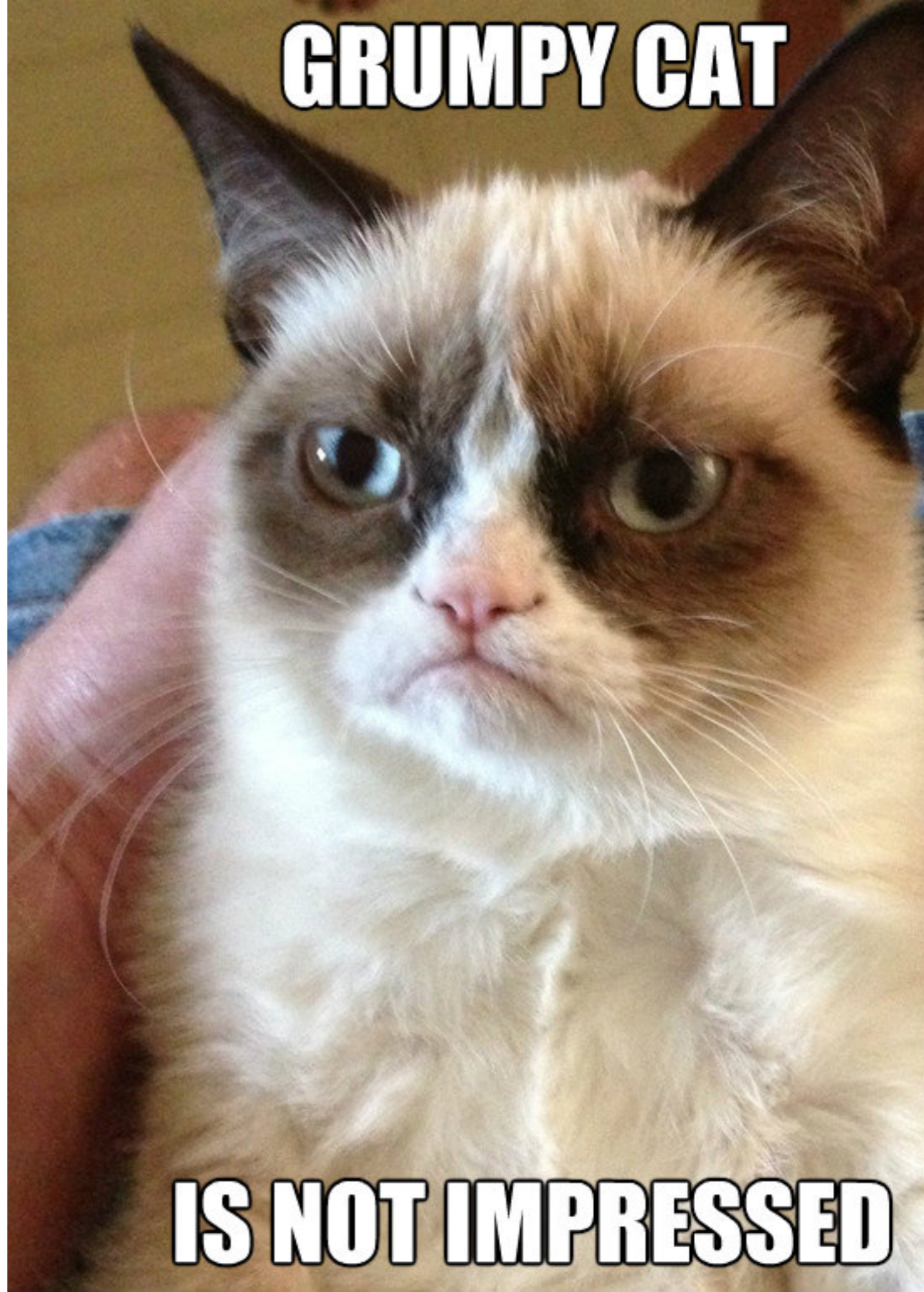
- Rod i rammer og vilkår







# Offertrøjen



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Ikke tid nok til opgaverne

# Spørgsmål:

Hvor meget arbejde  
findes der?

# Hvor meget arbejde findes der?



# Der er for meget arbejde

#1

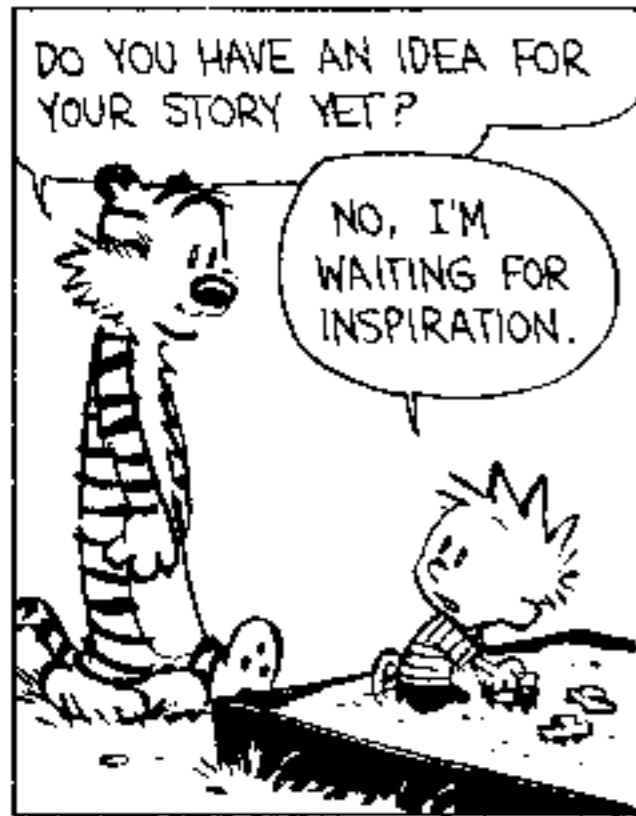


#2

Det er muligt at have  
arbejdsglæde, selvom der  
er for meget arbejde



# Parkinsons Lov



#3

# Parkinsons Lov

“Arbejde udvider sig  
således, at det fylder  
den tid der er til  
rådighed”

- Cyril Northcote Parkinson, 1955





#3

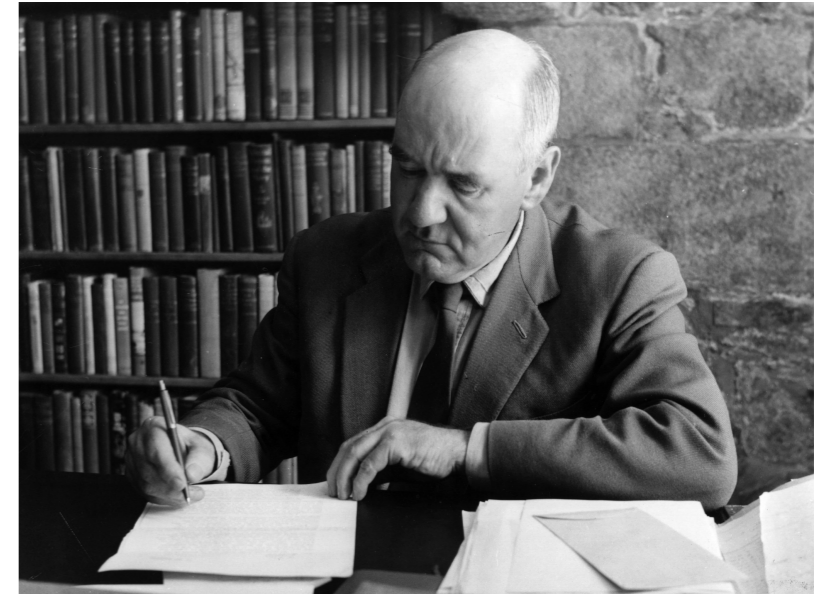
# Parkinsons Lov



Taktisk brug af deadlines



Begrænset tid på opgaven



App: Pomodoro

Til PC: Tomighty



*Instruktioner:  
"Pomodoro Technique"*

~~20~~

~~80~~

80

20



Den sidste bog du  
behøver læse



DENNIS NØRMARK &  
ANDERS FOGH JENSEN



**PSEUDO  
ARBEJDE**

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED  
AT LAVE INGENTING

Den anden  
sidste bog du  
behøver læse

PRIME TIME

# Gør det lettere



# Optimisme







Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer

# Hvad gik godt?



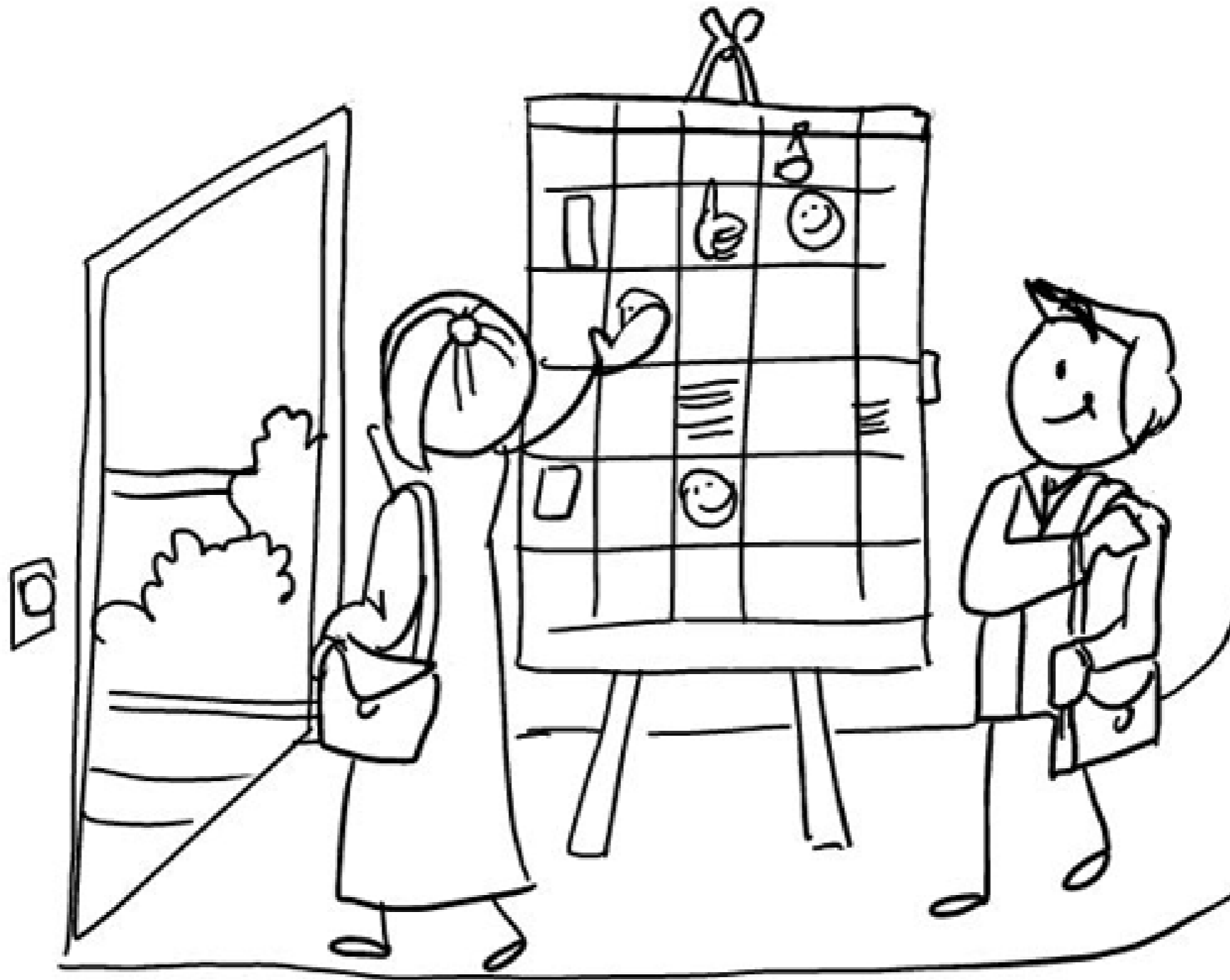


EJ2

11/5  
How many laugh  
and...  
1/5 on USB  
...  
-TOOL- ...

2500  
...  
20-...  
...  
206  
250

# #22 Dagens glade kollage



# Gode kolleger



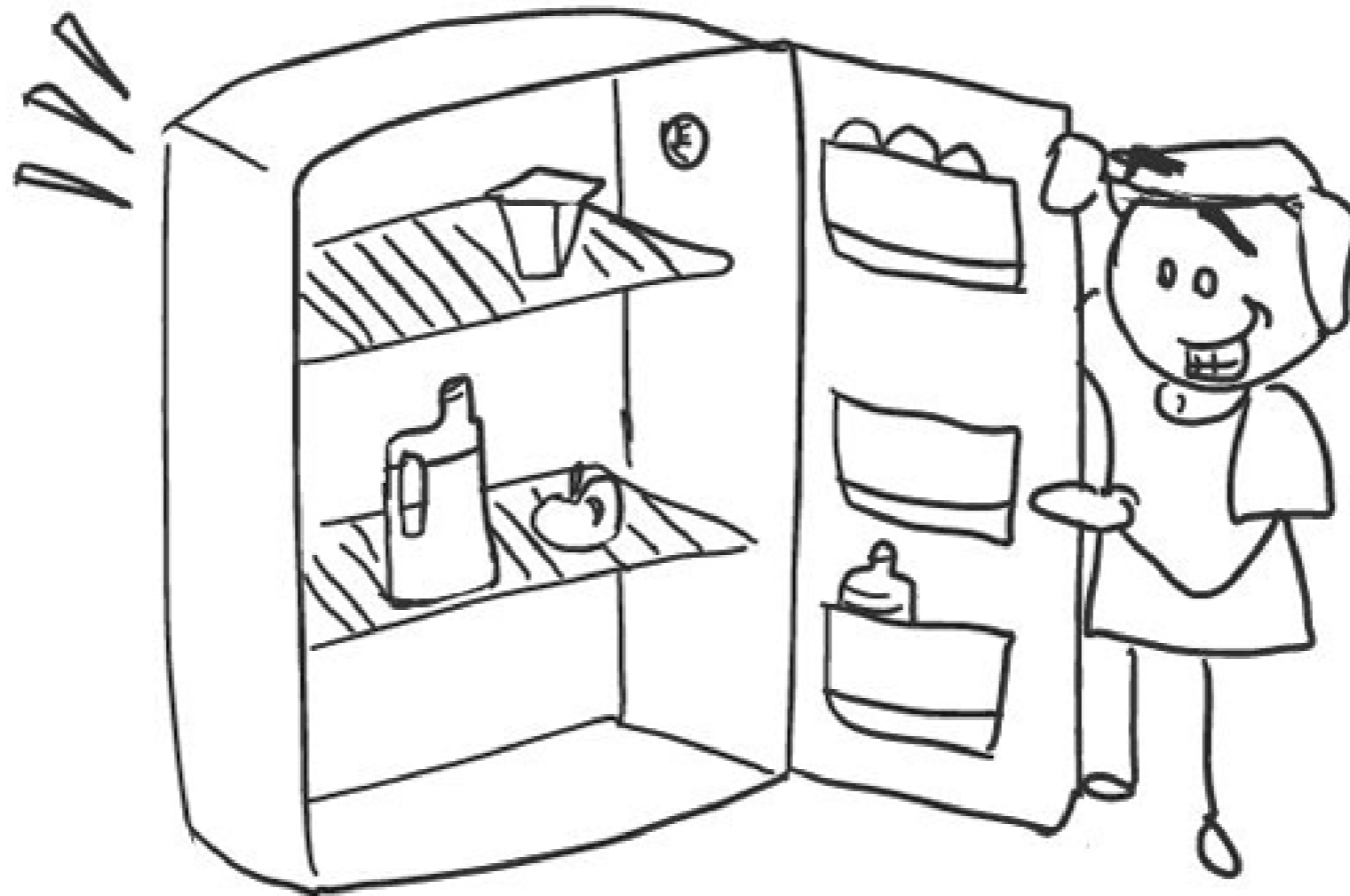
# #2 Inviter på DATE



# Kaffe over telefonen

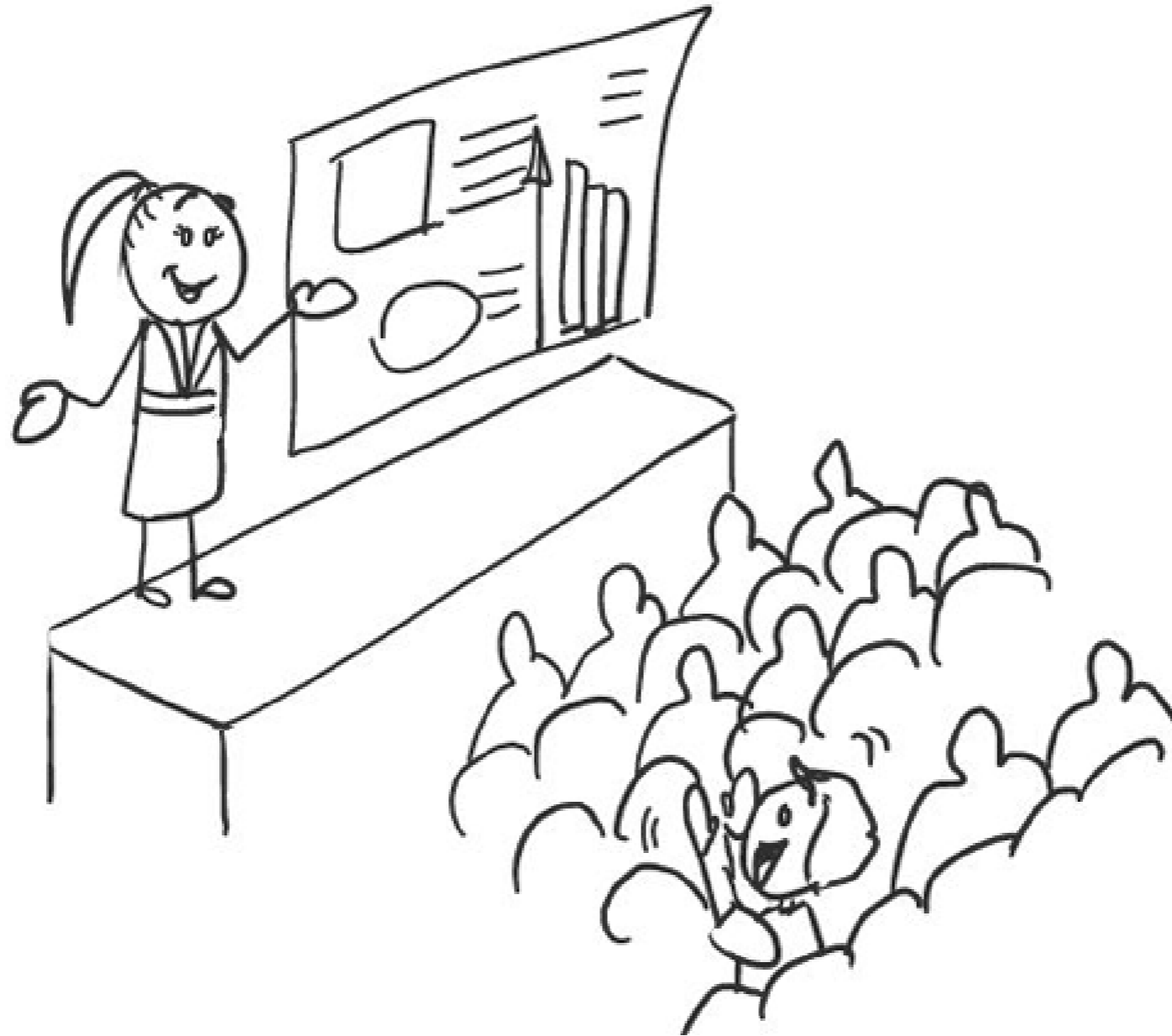


# #53 Vis os dit køleskab

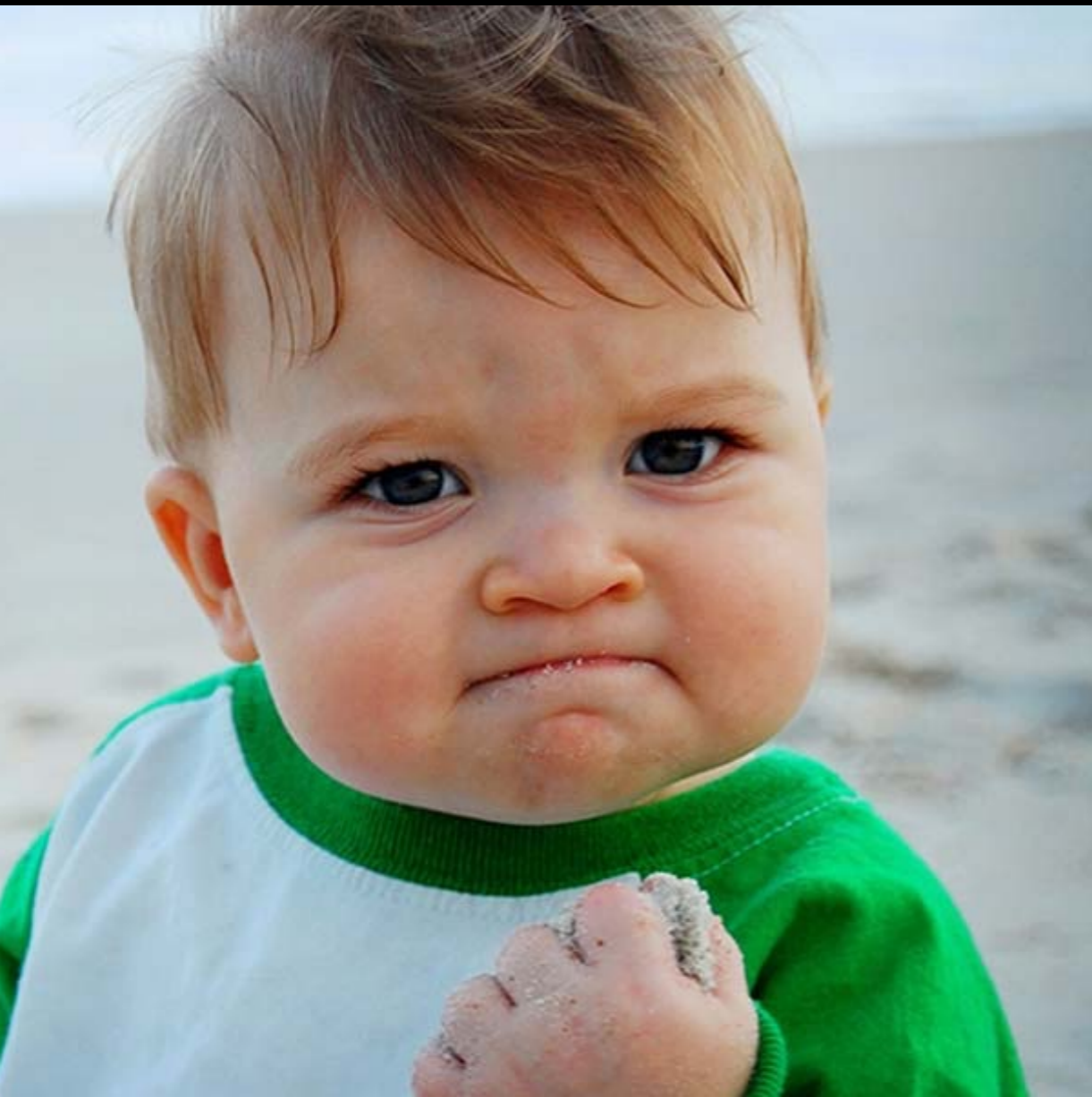




# #58 Ambassadører



# Tag handling



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

# Flere materialer: JON.DK/NORDISKEMEDIER

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens produktivitetstip  
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast

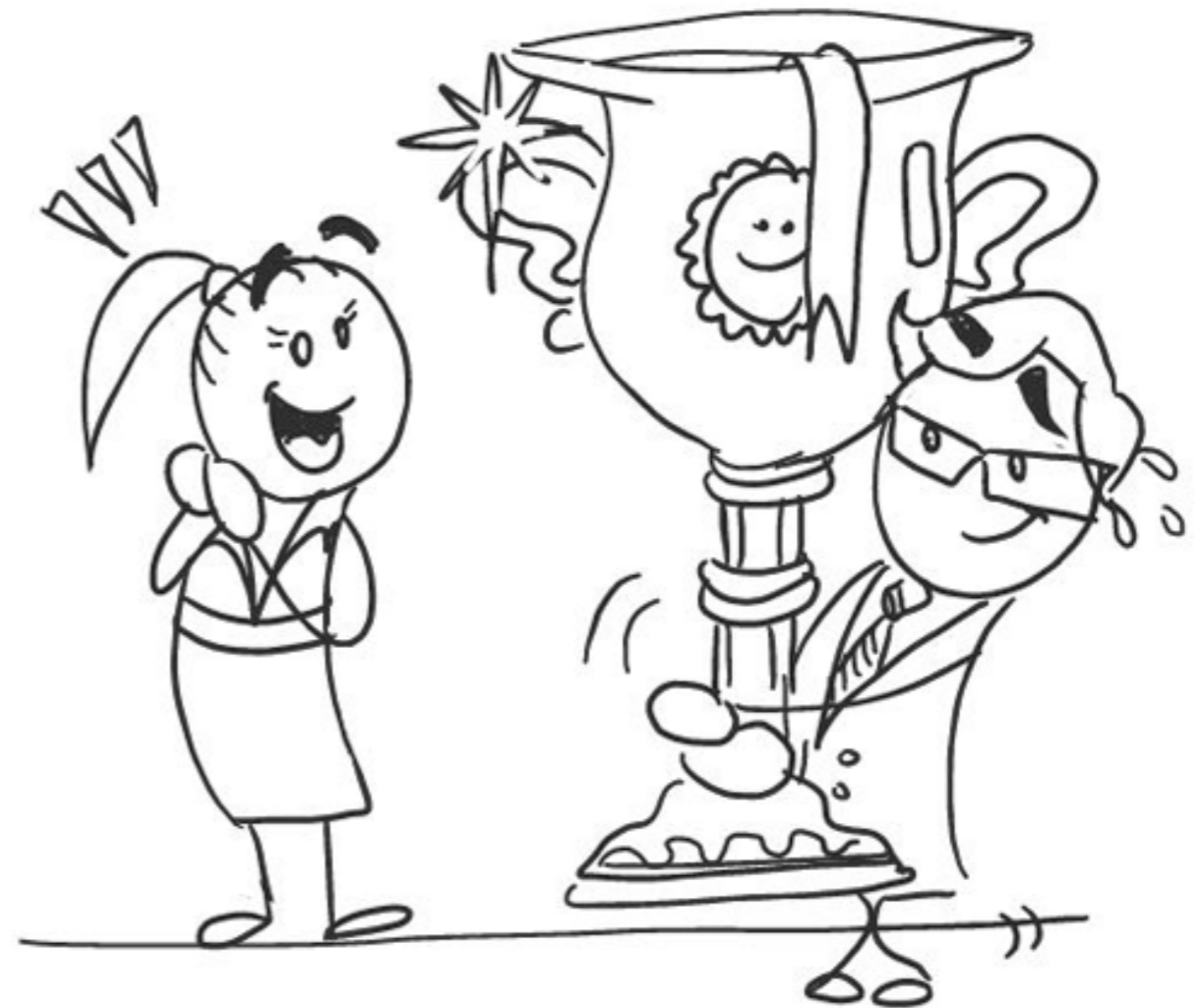


Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify®**

# Fejre succeser



# Arbejdsglæde - helt enkelt!

Nordiske Medier, 10. oktober 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere materiale:  
[JON.DK/NORDISKEMEDIER](https://jon.dk/nordiskemedier)

Ny podcast ude nu: **RevolutJon!**

