

# Arbejdsglæde i forandringerne

Kolding, november 2021

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



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

# Tag handling



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

# Kultur









Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter

Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok, podcast vært





**“Guldet vindes i hverdagen”  
- Kasper Hjulmand,  
landstræner og tidl. mester  
med FC Nordsjælland**





# 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

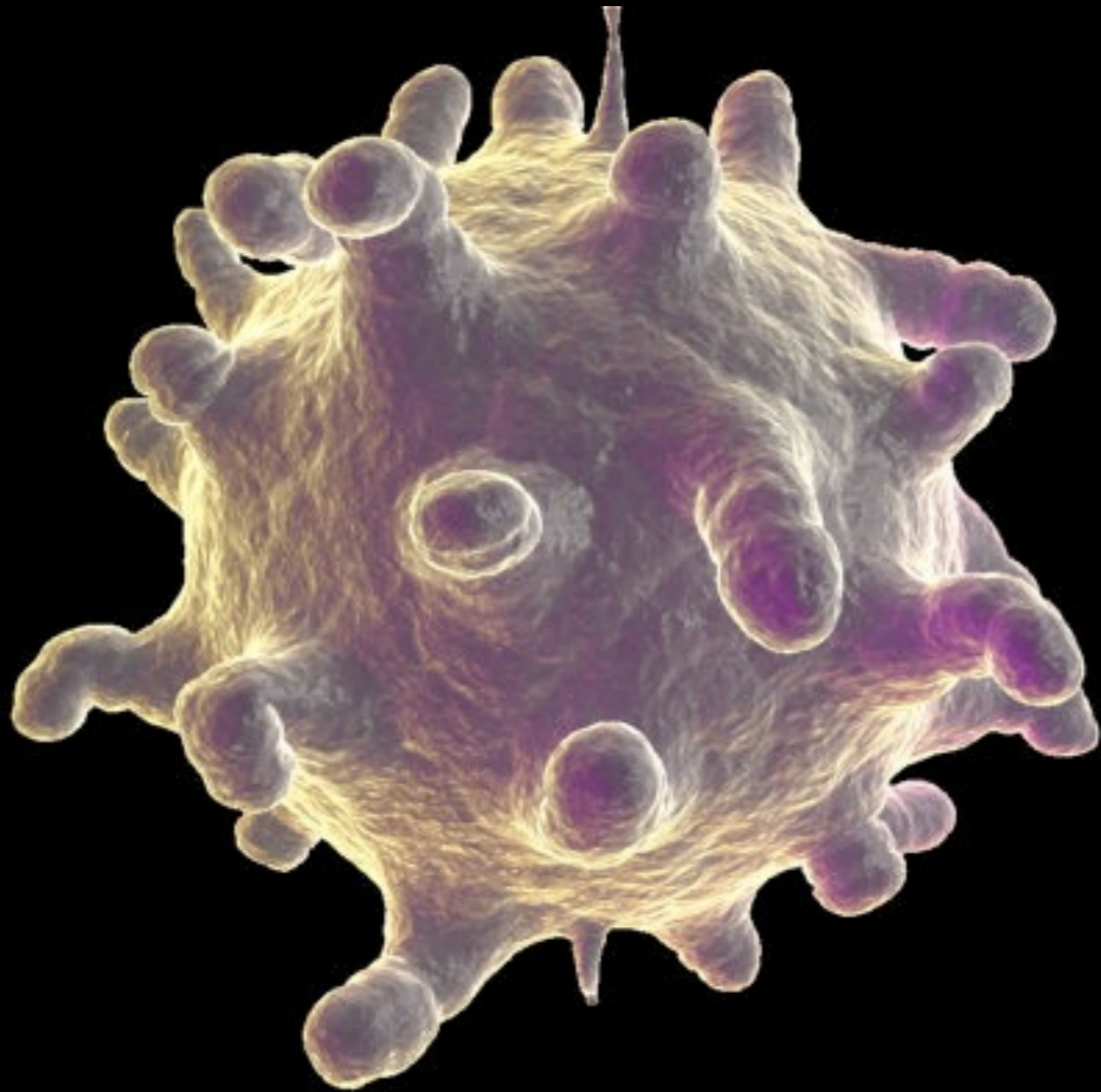
Indlæring



36.8°C



OMRON



# Produktivitet:

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

*Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor*





**SPAREKASSEN  
KRONJYLLAND**

**Great  
Place  
To  
Work®**

**Europas bedste  
arbejdsplads**

**Danmarks mest  
tilfredse kunder**



17:00

vimeo



Kilderne til  
arbejdsglæde

# Refleksion

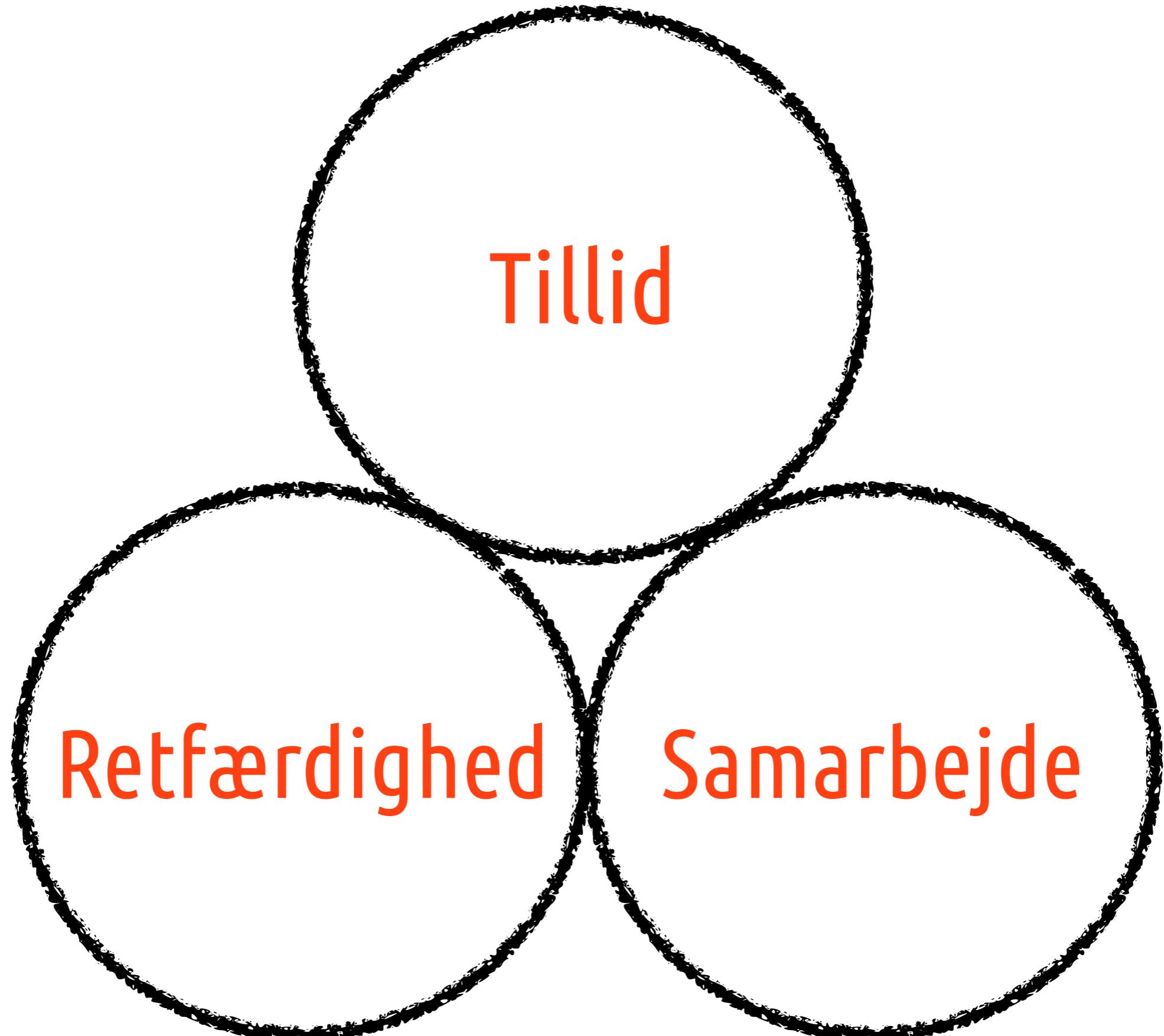


Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet





# Social Kapital



Tillid

Retfærdighed

Samarbejde

# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

# Rod i rammer og vilkår

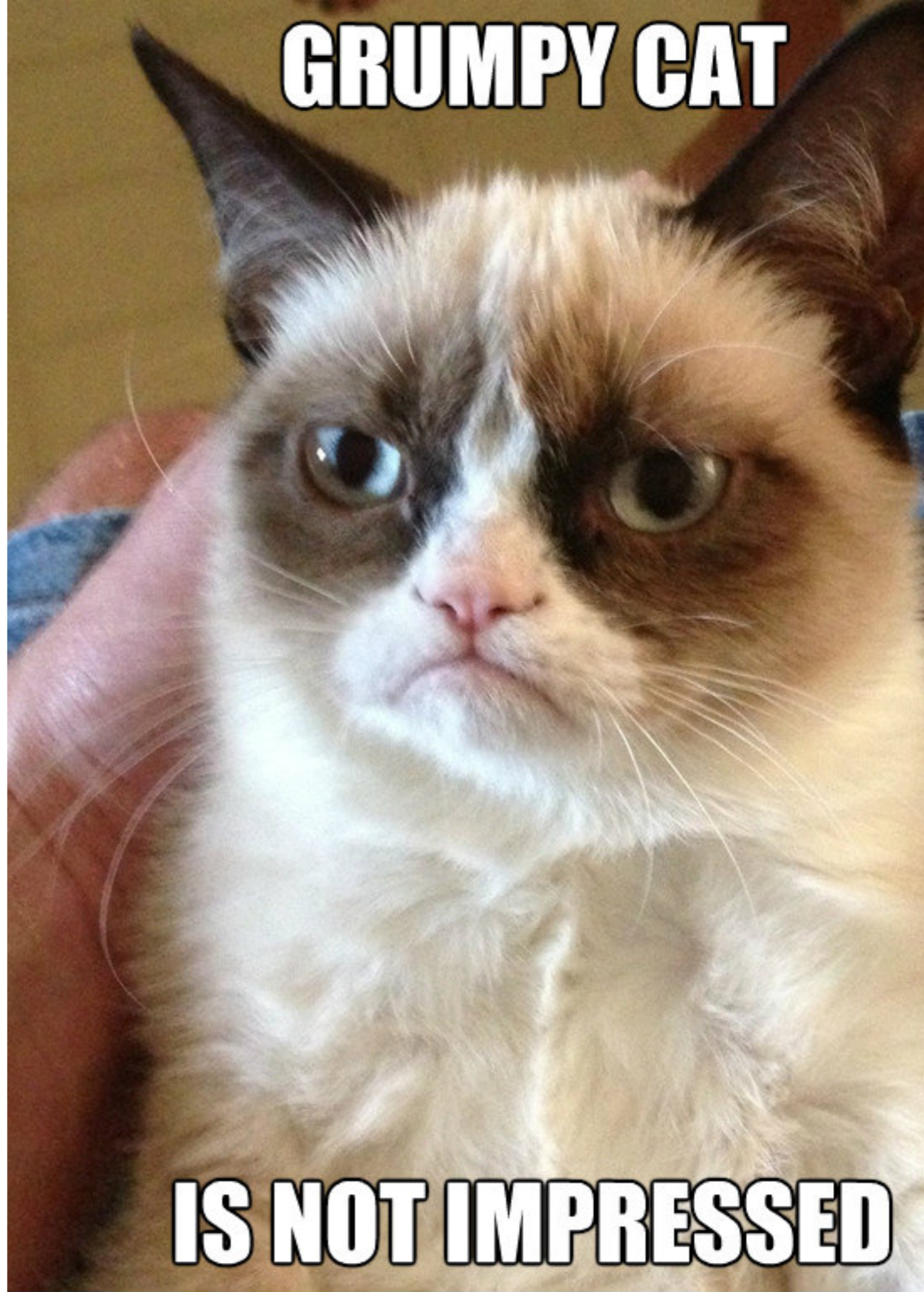


# Arbejdsglædedræbere

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

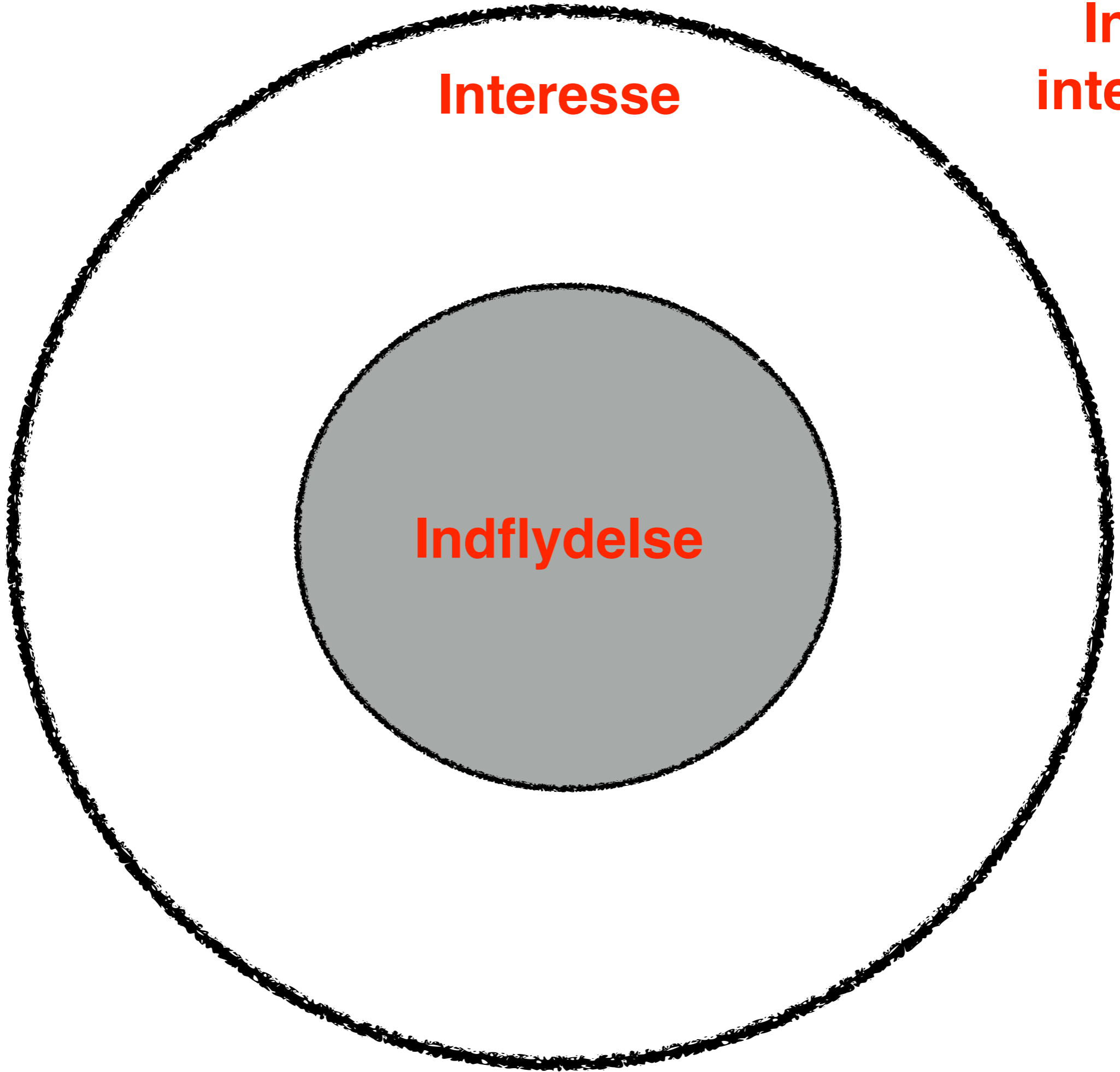


# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

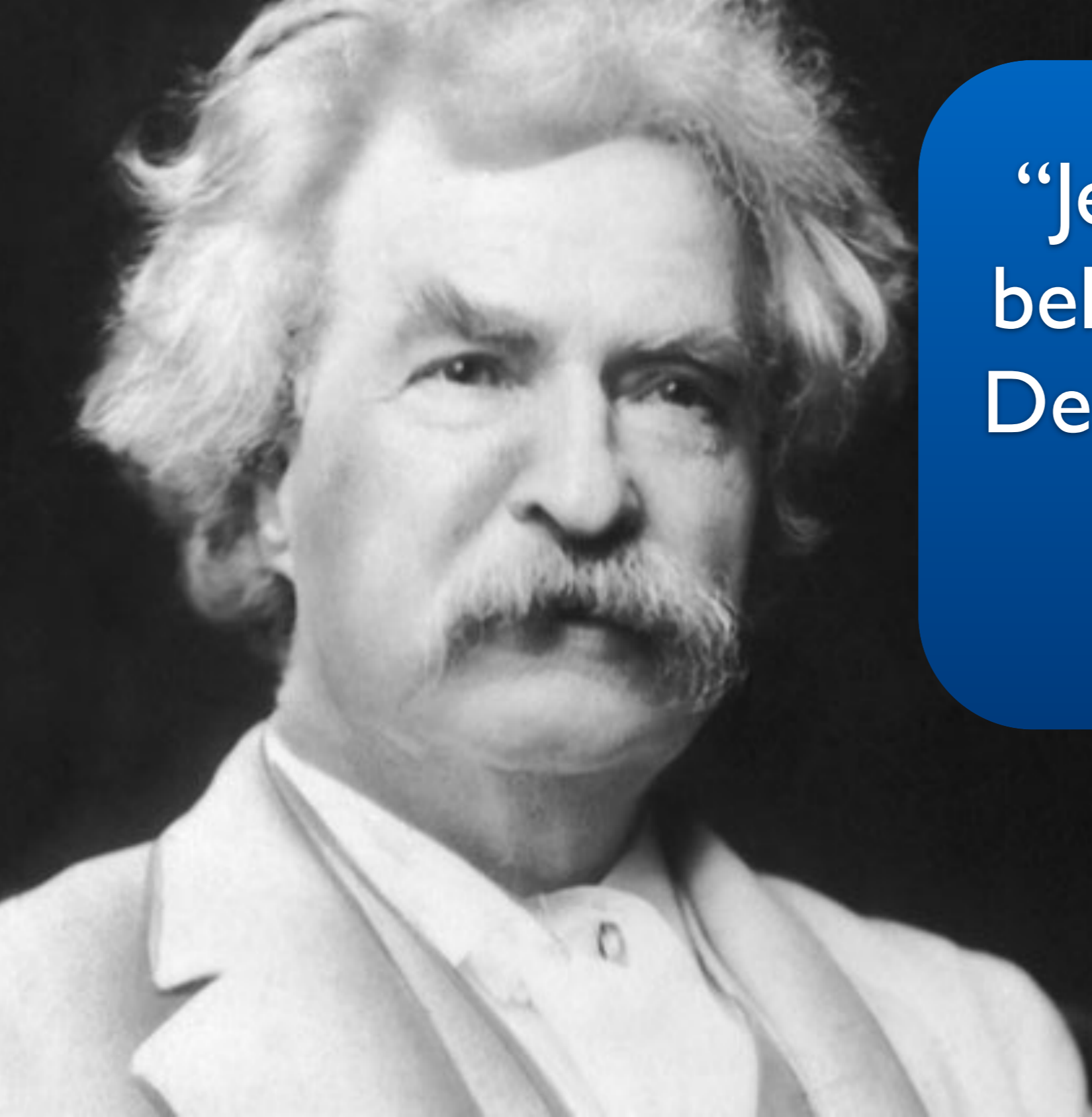
**IS NOT IMPRESSED**



**Interesse**

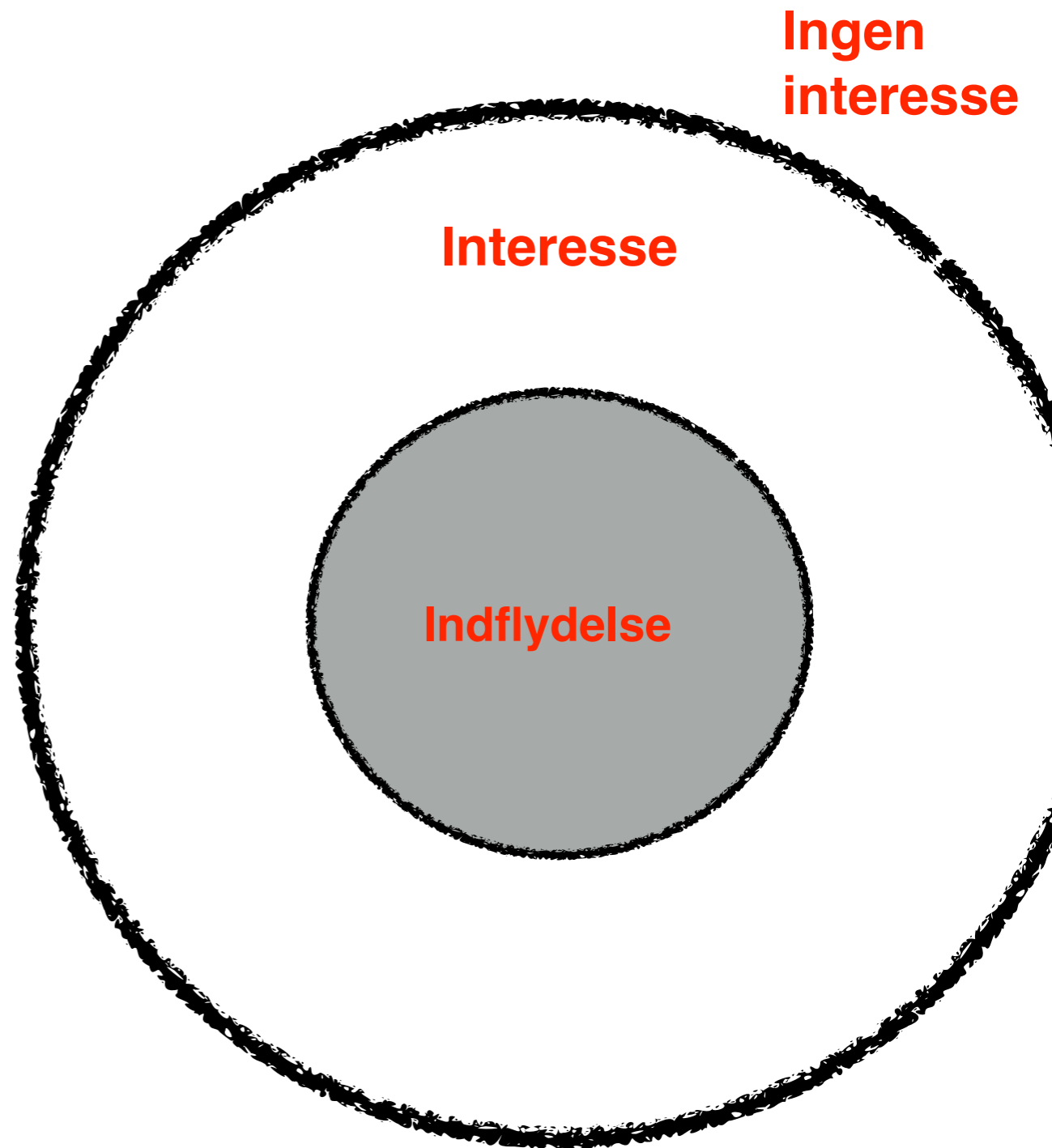
**Ingen  
interesse**

**Indflydelse**



“Jeg har haft mange  
bekymringer i mit liv.  
De fleste af dem blev  
ikke til noget”  
- Mark Twain

At bekymre  
sig om det  
rette



Leveregel: Intet er  
nogensinde nogens skyld



# Gode kolleger



# #2 Inviter på DATE

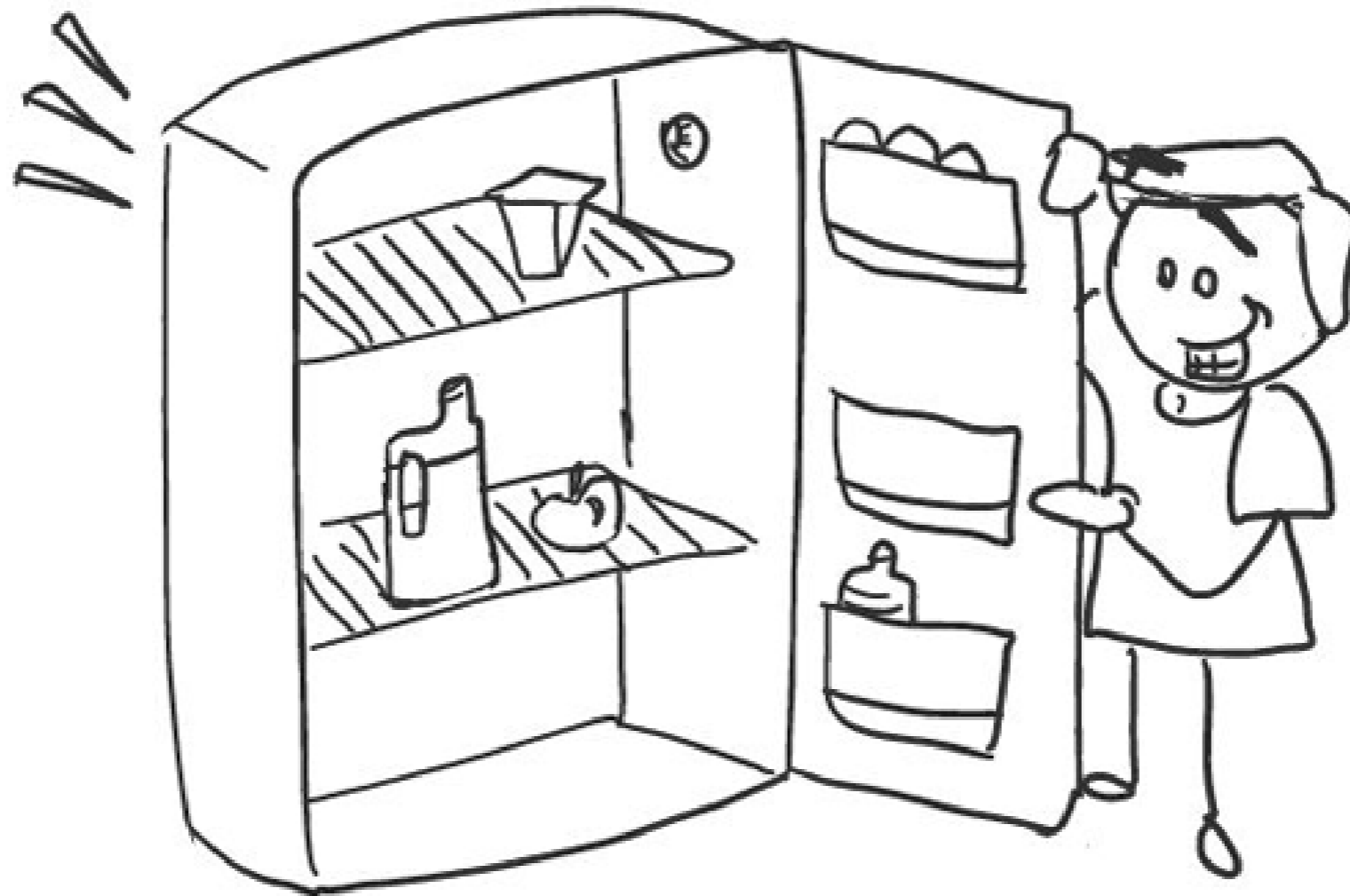


# Kaffe over telefonen





# #53 Vis os dit køleskab



# #26 Udklædningsdag



# #18 Hjælpende hænder



# Anerkendelse





Faldgruben:  
“Nu må vi  
vente og se...”





# Forandringer









1874 "Tomb" Buggy  
This carriage was used by the Western Lake Erie Chapter SDC for many years.

This Vehicle Adopted By:  
Western Lake Erie Chapter SDC

TESLA



# Frygt og usikkerhed

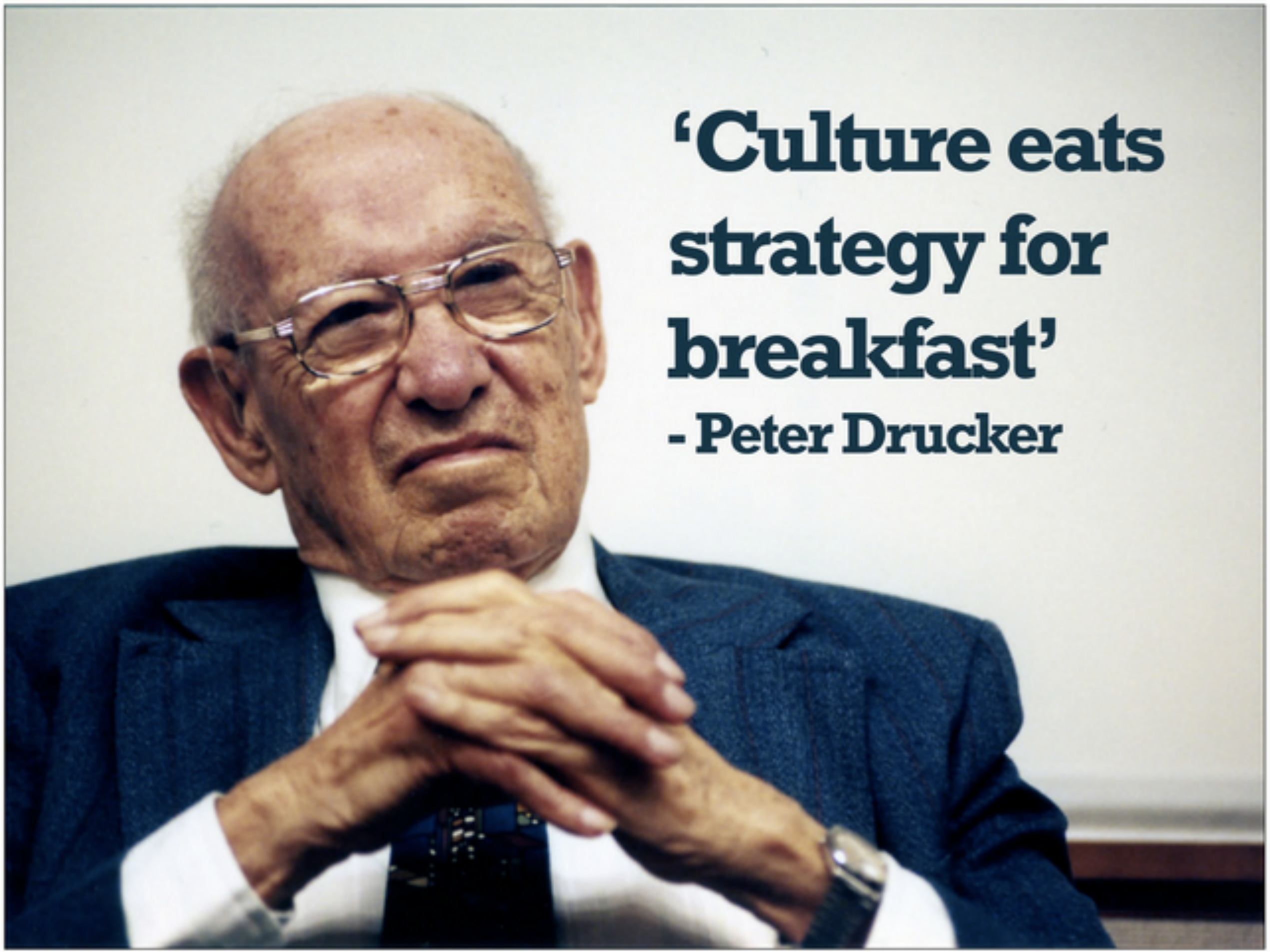
- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

Nøglen:  
Lyst til at hoppe  
ned



# Kultur





**‘Culture eats  
strategy for  
breakfast’  
- Peter Drucker**







# Ohnos cirkel

Spørg  
“hvorfør?”



# #83 Lyt til de nye





“If you want  
truly to  
understand  
something, try  
to change it”  
- Kurt Lewin

# ORGANISATIONENS 3 FUNDAMENTER

## KULTUR



## STRUKTUR



## RUTINER



## Struktur

- Regler
- Nedskrevet vision & mission
- Nedskrevne værdier (ikke de faktiske)
- Organisering
- Arbejdsstedet adresse
- Lokalerindretning
- Gruppe- og teaminddeling
- Kommandoveje
- Værktøjer
- IT systemer
- Sikkerhedsorganisation
- Samarbejdsudvalg
- Arbejds miljøudvalg

## Kultur

- Formaliserede værdier
- Usagte værdier og baggrundsantagelser (brugsteori)
- Menneskesyn og syn på kunder/borgere
- Graden af tillid
- Syn på ledelsesopgaven
- Spændinger mellem ledelse og medarbejdere
- Performancekrav
- Tolerance overfor fejl
- Tilbøjelighed til at give anerkendelse
- Sociale ritualer
- Hvordan vi tager imod nye

## Rutiner

- Vi plejer at...
- Indlejrede arbejdsgange
- Præferencer ift. samarbejde
- Tilbøjelighed til at søge tilladelse eller tilgivelse
- Graden af autonomi
- Mødetider
- Spisetider
- Faste pladser
- Punktlighed (el. mangel på)

# 3 forhold fastholder os

# Positivt udsyn, retningsfølelse



**BEST TIME  
EVER TO GET  
BRACES!**



Smile at the World  
ORTHODONTICS

*SmileAtTheWorld.com*



LAMAR

# Positiv psykologi

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

*- Martin Seligman*





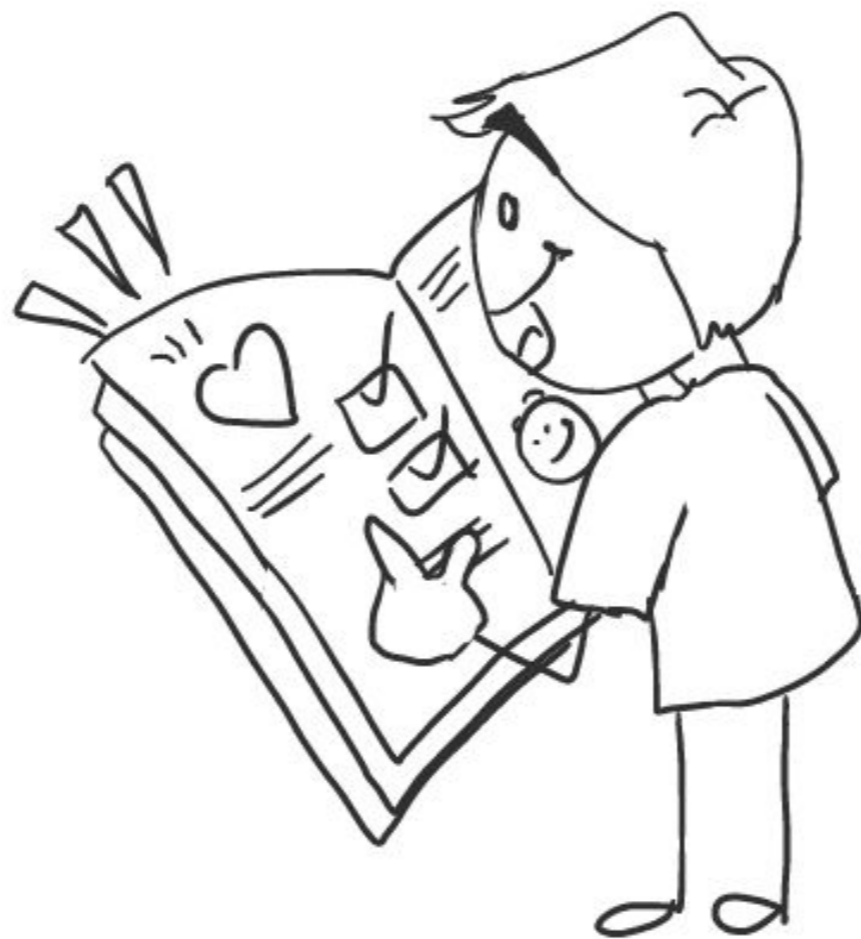
# Optimisme





Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer

# Hvad gik godt?



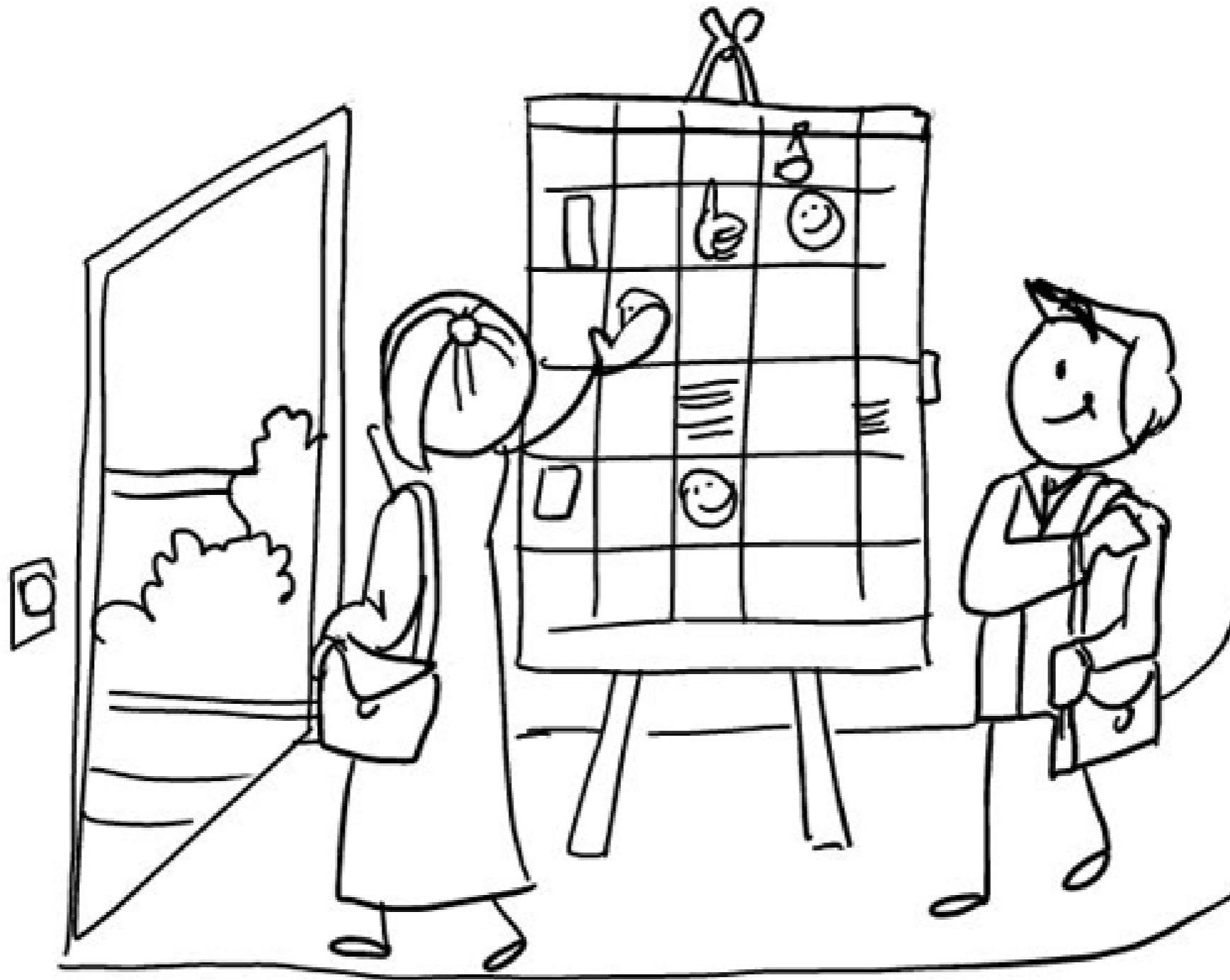


EJ2

11/5  
How many laugh  
and...  
1/6 on...  
...  
-TOOL...  
...



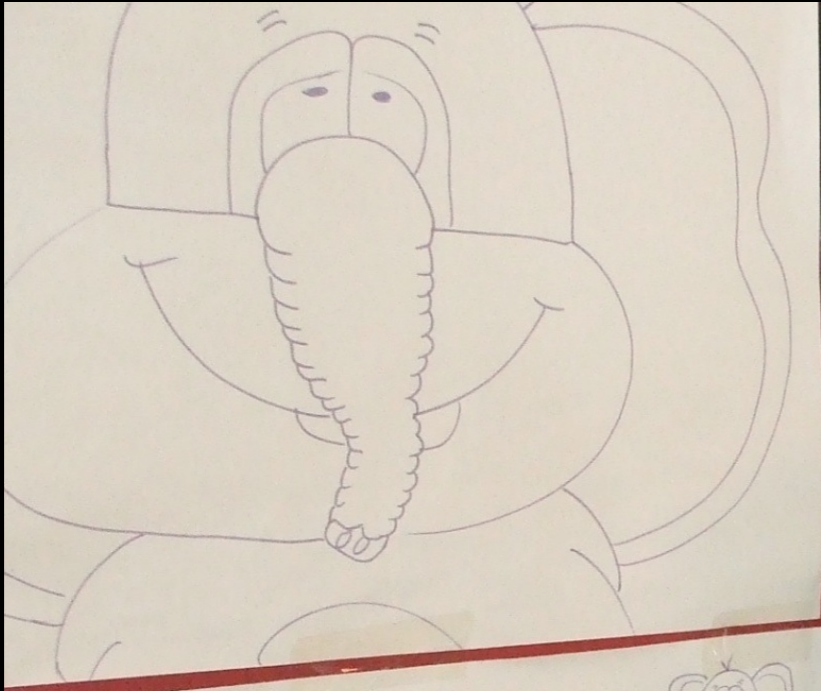
# #22 Dagens glade kollage




# #69 Start møder positivt



# #33 Elefantordenen



LEFANT-ORDENEN 

SADAN GØR DU:

- ⇒ ALLE KAN UDDELE
- ⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:
  - NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
  - NOGET FAGLIGT SMART
  - NOGET EKSTRA
  - NOGET DER GØR DIG GLAD
  - GJORT DET NEMMERE

STÅ PÅ SKRIVEBORDET, I DAG OG NESTE DAG  
KOLLEGAEN HVORFOR DEN?



# Mening





# Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

Ta' snakken med kollegerne

Nyt ord:

MØGEL

MØGEL

Møg + Regel

# Møgregler i livet

- Jeg er for gammel... / Jeg er for ung...
- Skole -> Uddannelse -> Job -> Ægteskab -> Børn -> Pension -> Golf -> Død
- Succes måles i sammenligning med andre
- Vis aldrig svaghed
- Man kan ikke spise is til morgenmad

# Møgrekler på jobbet

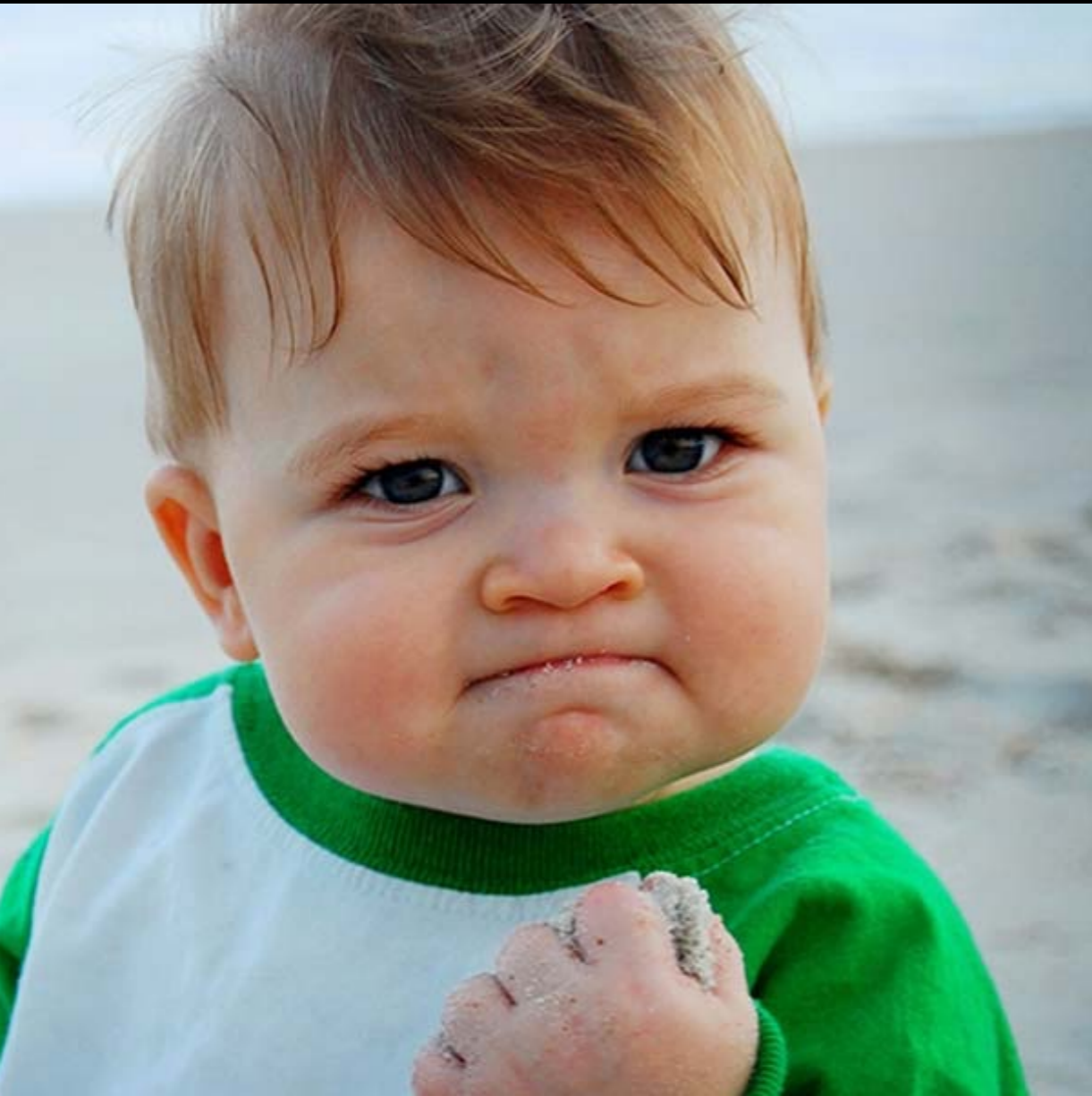
- Job og privatliv er adskilt
  - Kaffe pauser er en pause fra venlighed, nu har jeg min chance for at øffe
  - Det er bedst at tale om problemer når chefen ikke hører dem, så vi er sikre på at vi har de samme problemer i morgen
  - Hvis du viser tillid, så bliver det udnyttet
  - Jeg er for gammel til forandringer
  - Feedback skal være kritik
  - Vi skal ikke have det sjovt, det er uprofessionelt
- 
- Jeg vil ikke have en dårlig dag pga. spekulationer om fremtiden
  - Jeg tror problemer kan løses
  - Konkrete udfordringer kan jeg godt tale med chefen og kollegerne om, og det hjælper hvis jeg foreslår løsninger
  - Jeg regner med at du som kollega vil lytte, uden at jeg forventer du påtager dig min byrde. Hjælp i stedet ved at bevare dit eget gode humør.

# Fejre succeser





# Tag handling



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



# Arbejdsglæde i forandringerne

Kolding, november 2021

med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



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