

Arbejdsglæde, motivation og den gode kultur

Høng Efterskole, oktober 2021
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



Dagens materiale og mere:
jon.dk/hoengefterskole

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



Berlingske

TV2 NEWS

SØNDAGSAVISEN

TV2/LORRY

djøfbladet

DANSK HR

LEDERNE



samvirke



Jobfinder.dk



TEDx

NOVA





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



Mission Arbejdsglæde

6 ugers kursus

Hver uge:

10 minutters video +
opgave til hverdagen

Minikursus i 6 dele

Mission Arbejdsglæde

et Klub Trivsel kursus fra

Del 2: Det gode kollegaskab

Gratis
6-ugers videokursus

Mission Arbejdsglæde

jon.dk/missionen

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





“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

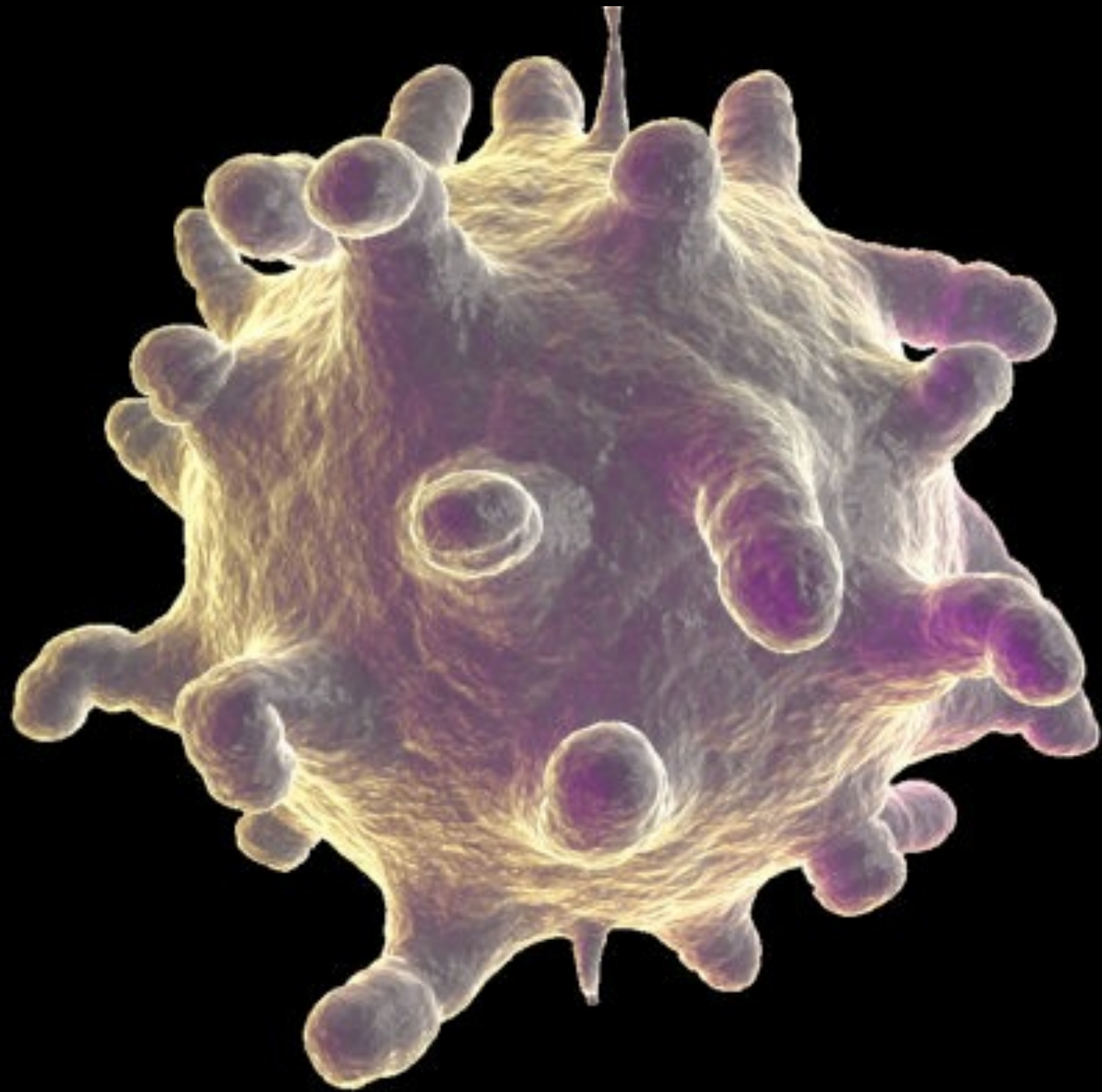
Indlæring



36.8°C



OMRON



Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor



Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet



Rod i rammer og vilkår



Gode kolleger



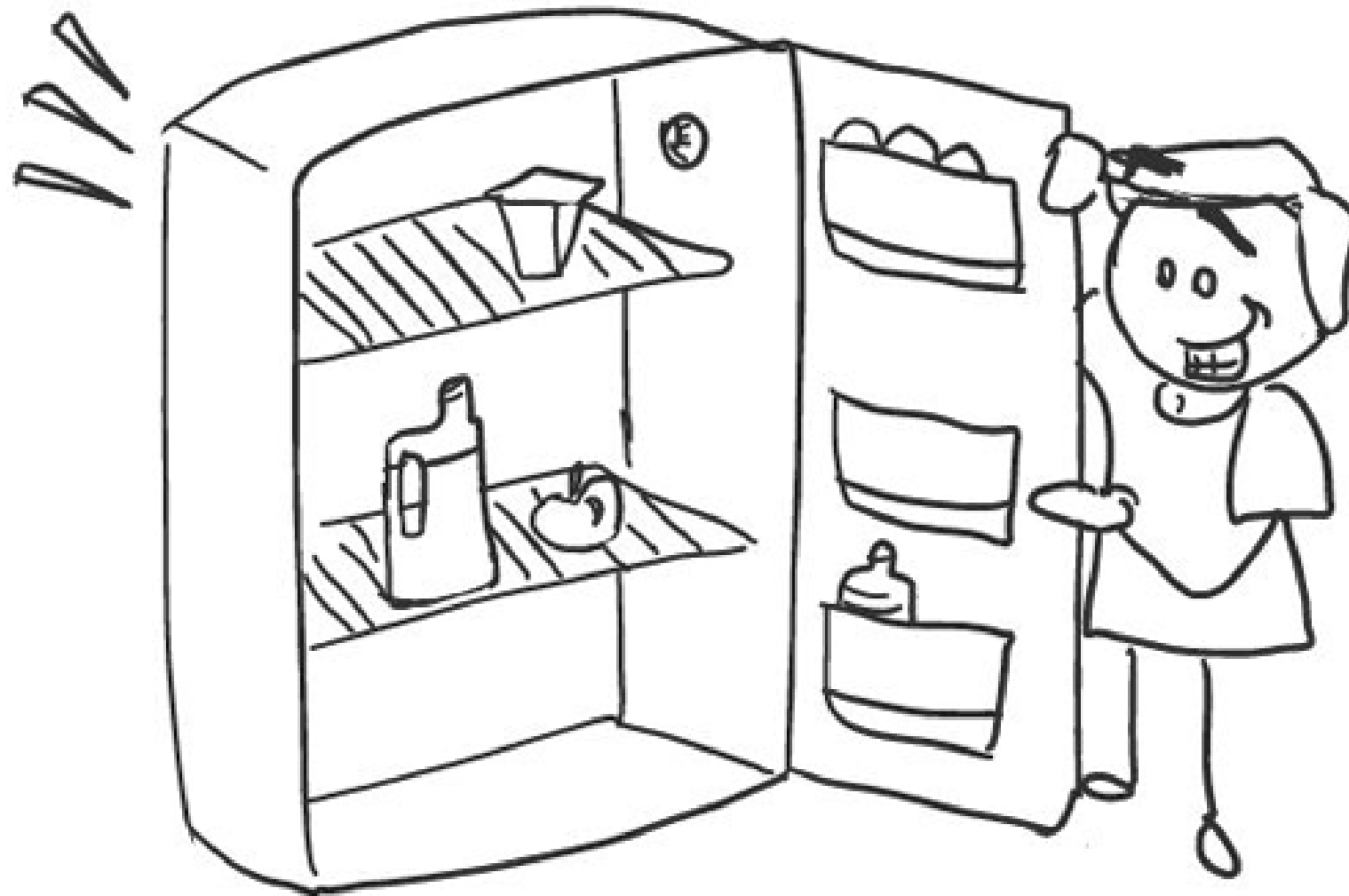
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#18 Hjælpende hænder



Anerkendelse



#62 Rosedagen



#31 Appreciation Day



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår



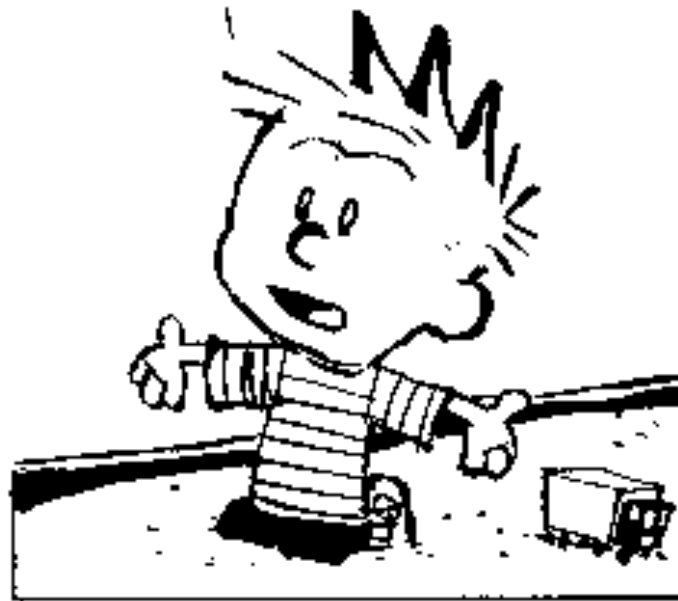
Arbejdsglædedræbere

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

Parkinsons Lov



YOU CANT JUST TURN ON CREATIVITY LIKE A FAUCET. YOU HAVE TO BE IN THE RIGHT MOOD.



Parkinsons Lov

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

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



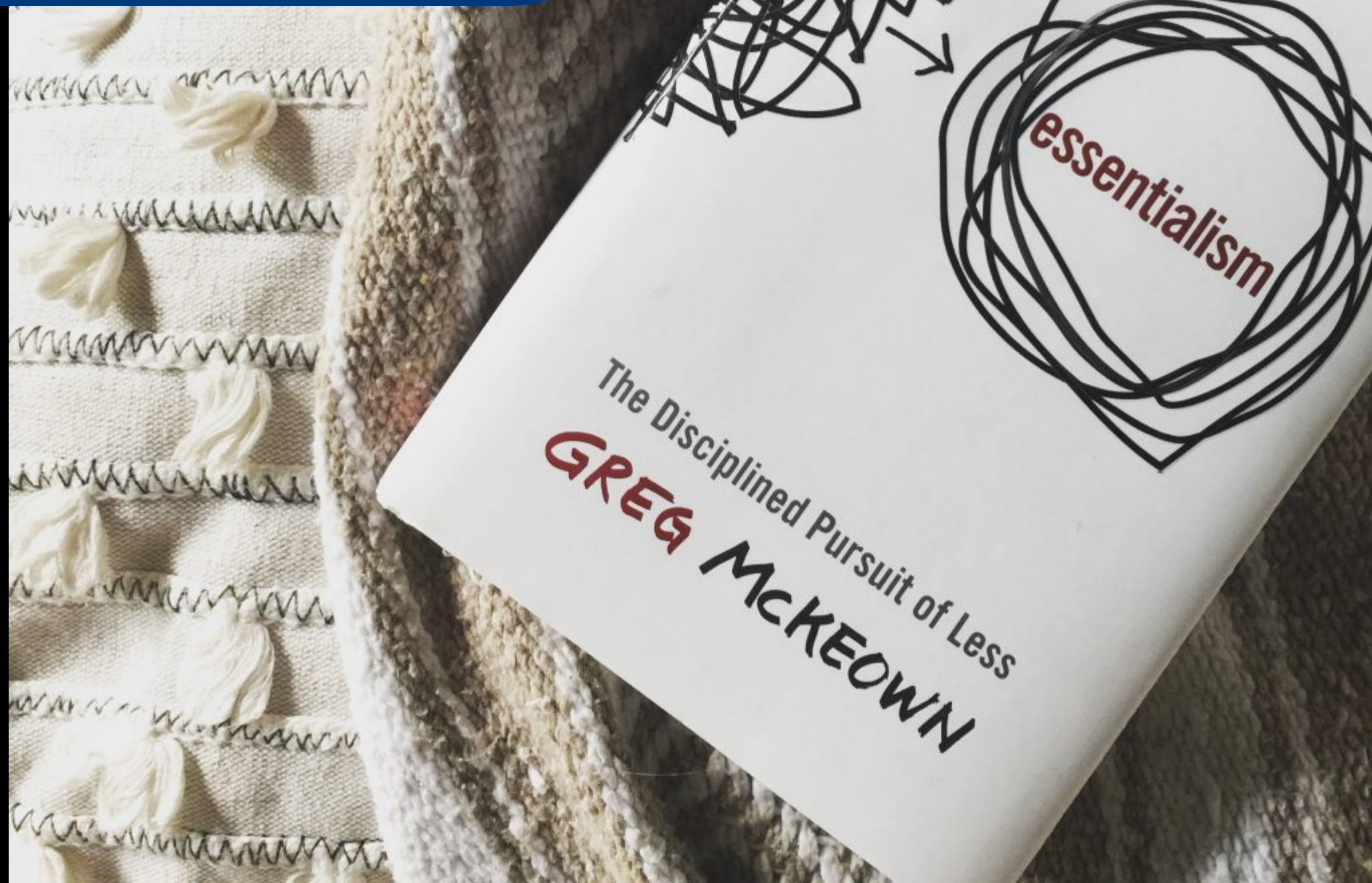
DENNIS NØRMARK &
ANDERS FOGH JENSEN

A black and white line drawing illustration depicting a busy office scene. Numerous small figures are shown working on large, yellow, 3D block letters. Some figures are standing on top of the letters, while others are on the ground. The letters are arranged in two rows: 'PSEUDO' on top and 'ARBEJDE' on the bottom. The scene is filled with various office-related items like papers, a printer, and a desk.

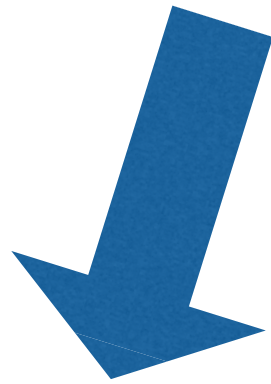
HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

Den næste
bog du bør
læse

Den sidste bog du
behøver læse



Parkinsons Lov

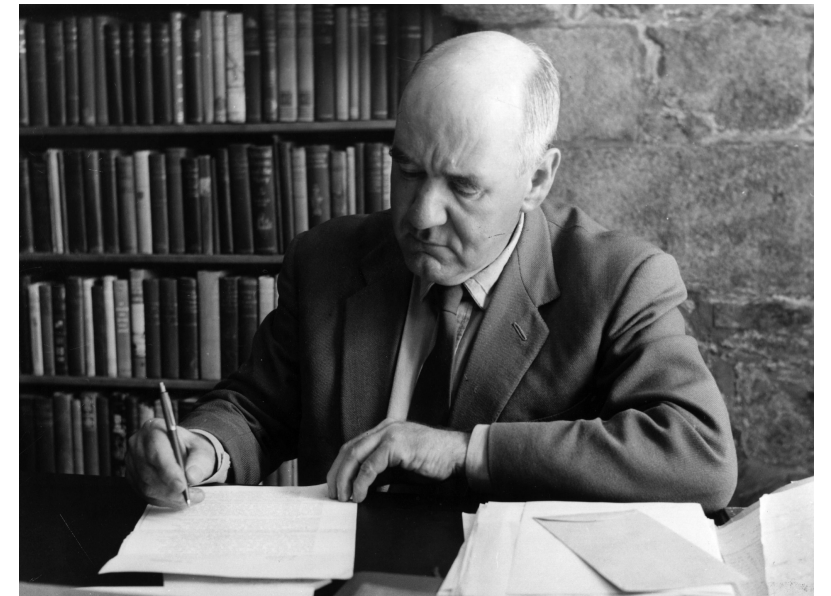


Taktisk brug af deadlines

Radikalt: Spring opgaver over



Begrænset tid på opgaven



App: Pomodoro

Til PC: Tomighty



*Instruktioner:
"Pomodoro Technique"*

PRIME TIME



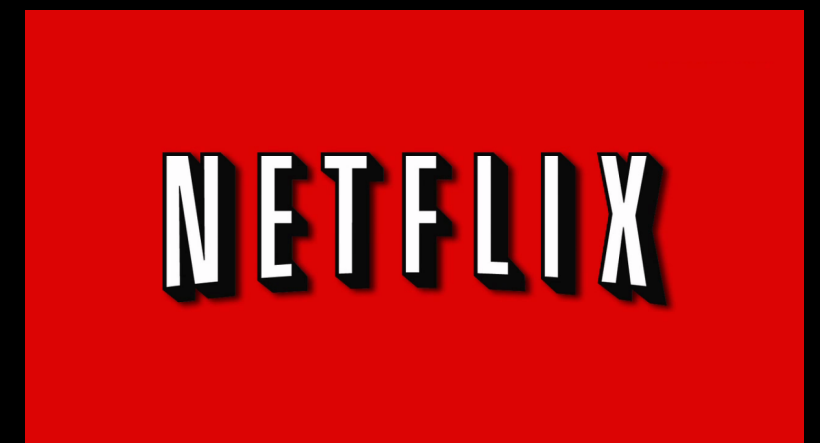
Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”







Forandringer



Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer



Kultur







Ohnos cirkel

Spørg
“hvorfør?”



#83 Lyt til de nye



Kultur



- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen (ideelt set)?

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?



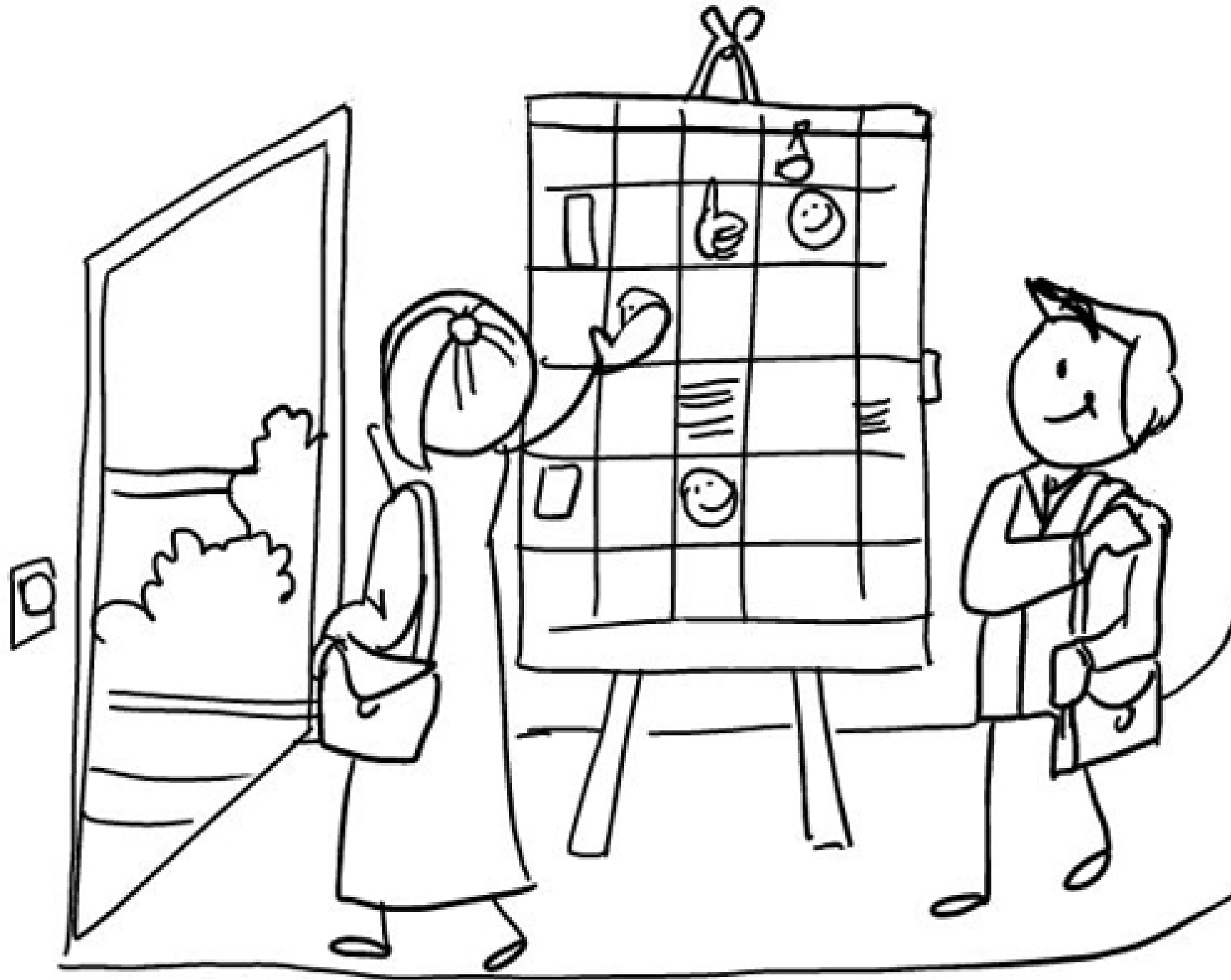


EJ2

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

14/5/07
2007/11
...
...

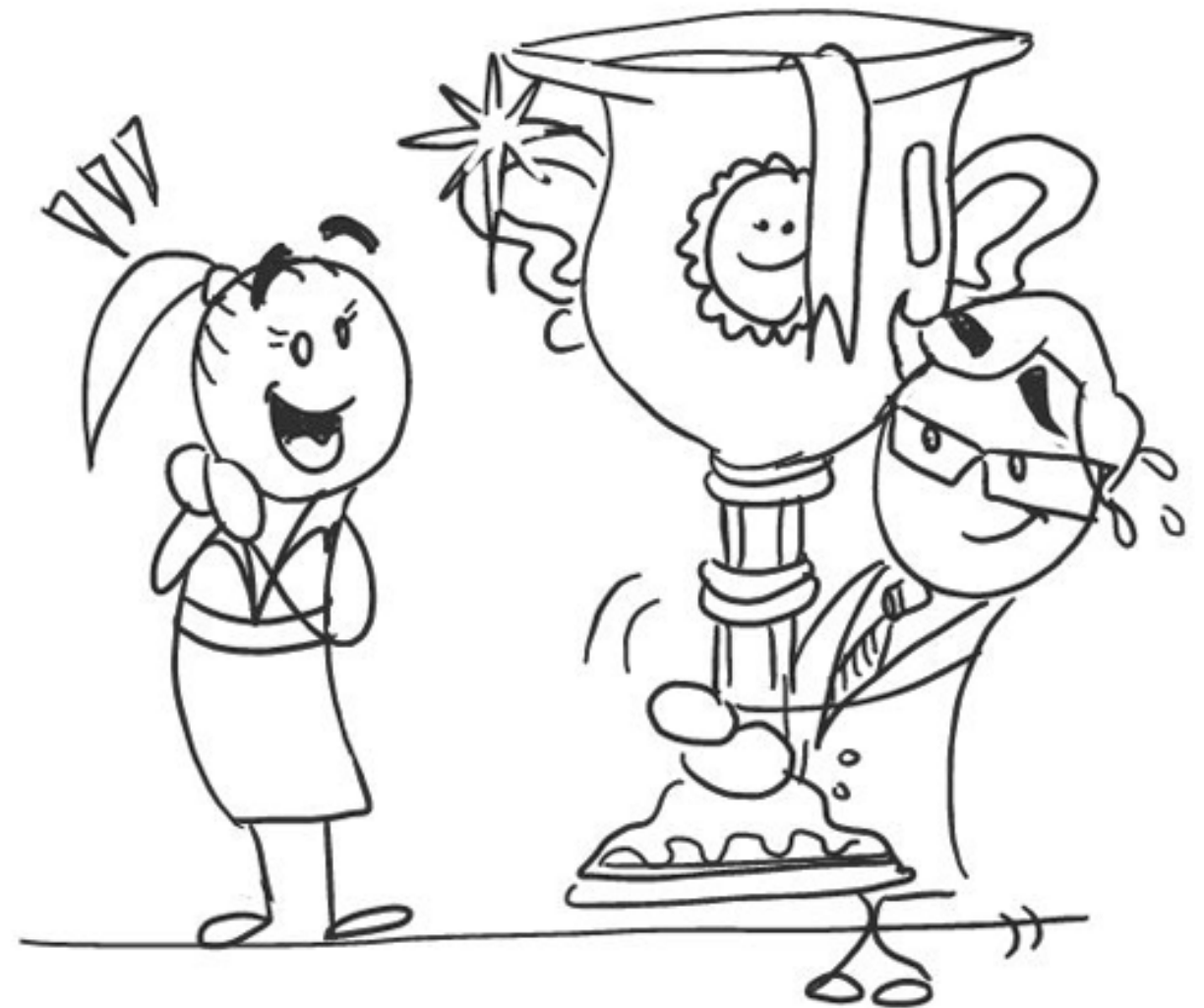
#22 Dagens glade kollage



#69 Start møder positivt



Fejre succeser





Tag handling



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

**Arbejdsglæde,
motivation og den gode kultur**
Høng Efterskole, oktober 2021
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

NYT!
6-ugers minikursus

Dagens materiale og mere:
jon.dk/hoengefterskole



Mission Arbejdsglæde

6 ugers kursus

Hver uge:

10 minutters video +
opgave til hverdagen

Minikursus i 6 dele

Mission Arbejdsglæde

et Klub Trivsel kursus fra

Del 2: Det gode kollegaskab

Gratis
6-ugers videokursus

Mission Arbejdsglæde

jon.dk/missionen