

Arbejdsglæde - helt enkelt!

3F, Aalborg, November 2021
med Jon Kjær Nielsen, Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/3f



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

Stifter af Klub Trivsel

KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.

3 mdr. GRATIS ADGANG
brug kode:

BEDREHVERDAG



15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture



BILKA



BES

Danske Bank

Deloitte.



Gildhøj

HMMN





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





Derfor
arbejdsglæde

“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

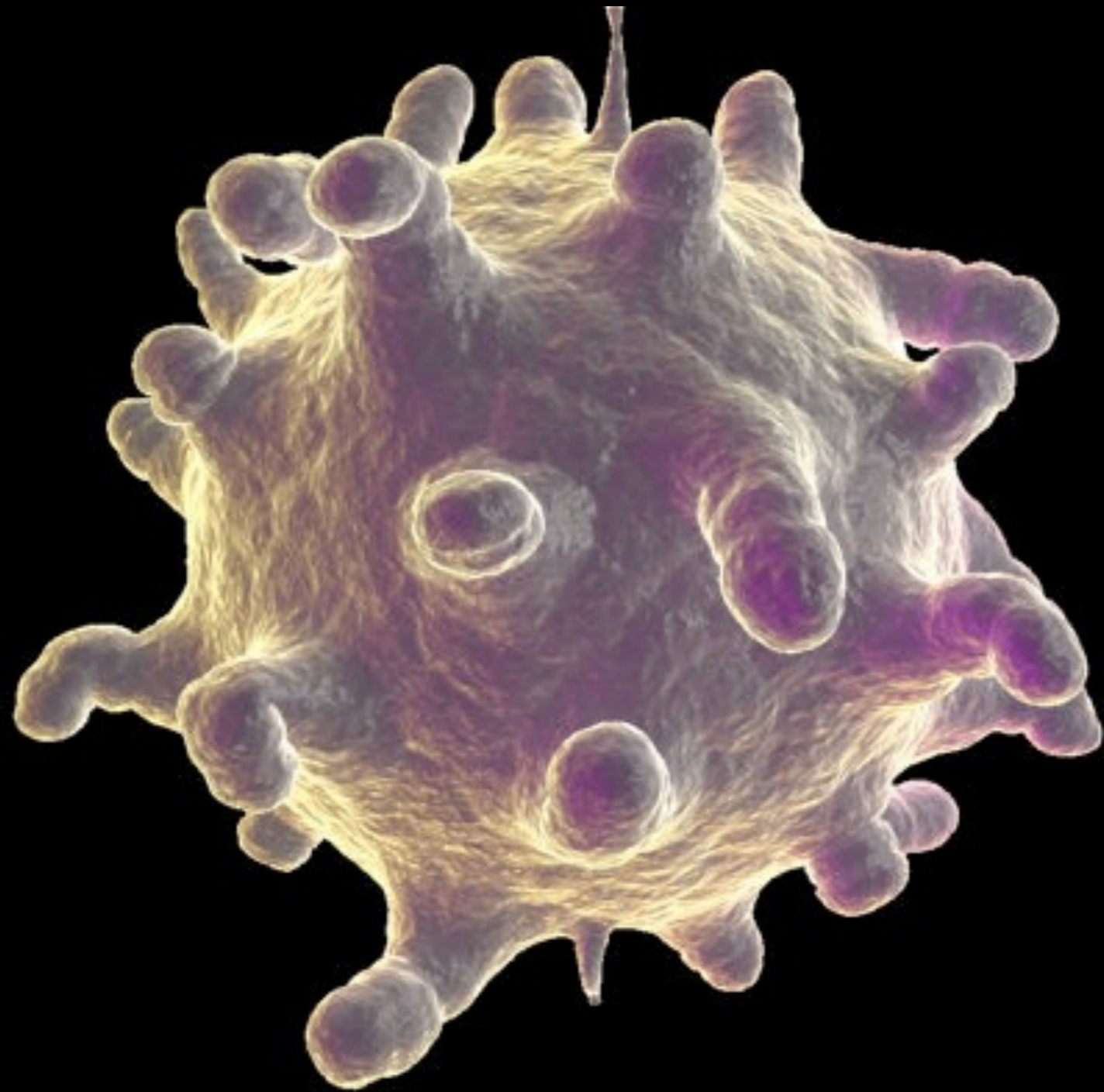
Indlæring



36.8°C



OMRON



Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor



Neurointensivt terapifsnit



Neurointensivt terapiafsnit

Sygefravær:
15% -> 2%



Neurointensivt terapiafsnit

Sygefravær:
15% -> 2%

Årlig besparelse:
Kr. 2+ mill.



Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår



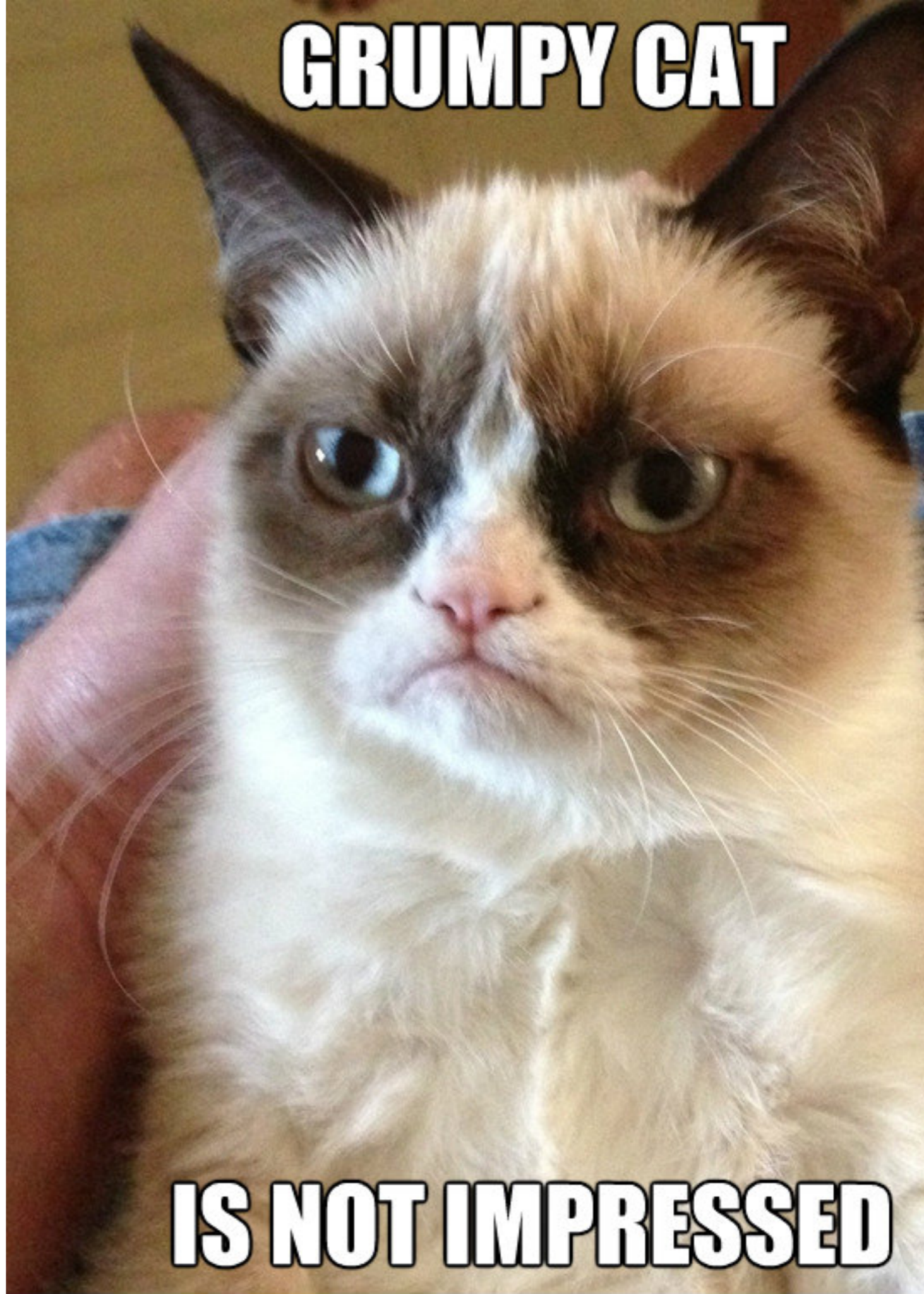
Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Arbejdsglædedræbere

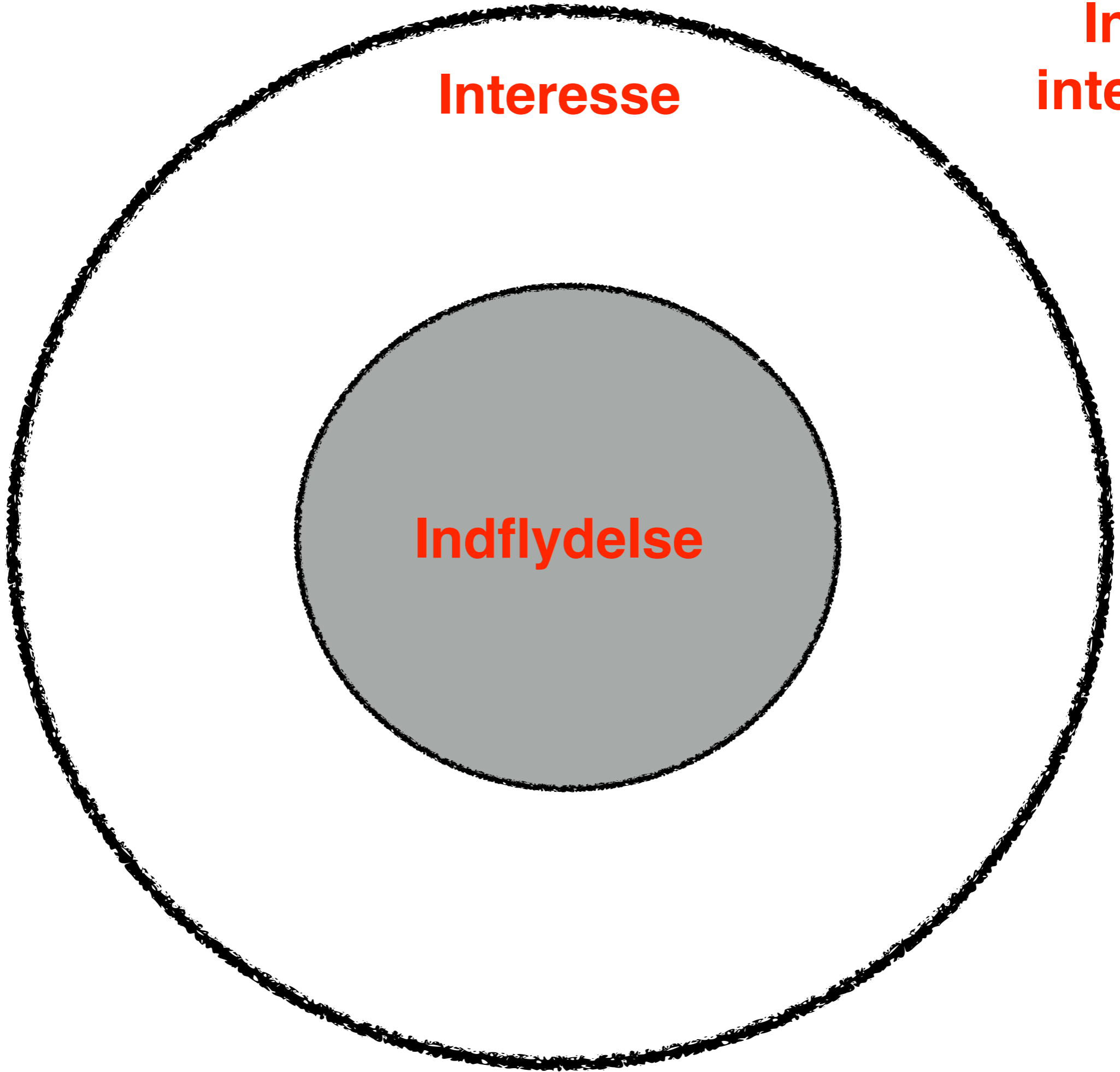
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

Offertrøjen



GRUMPY CAT

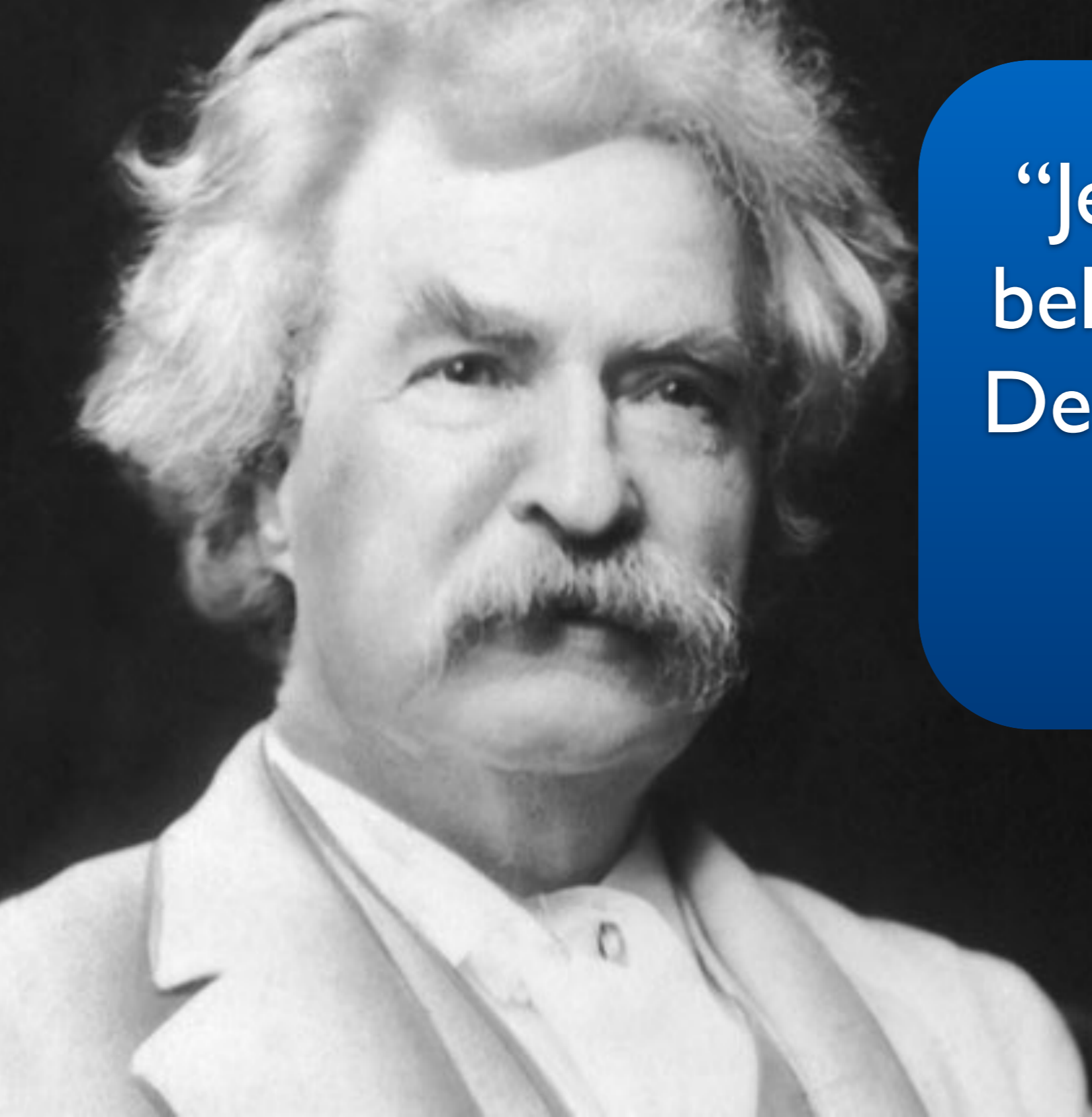
IS NOT IMPRESSED



Interesse

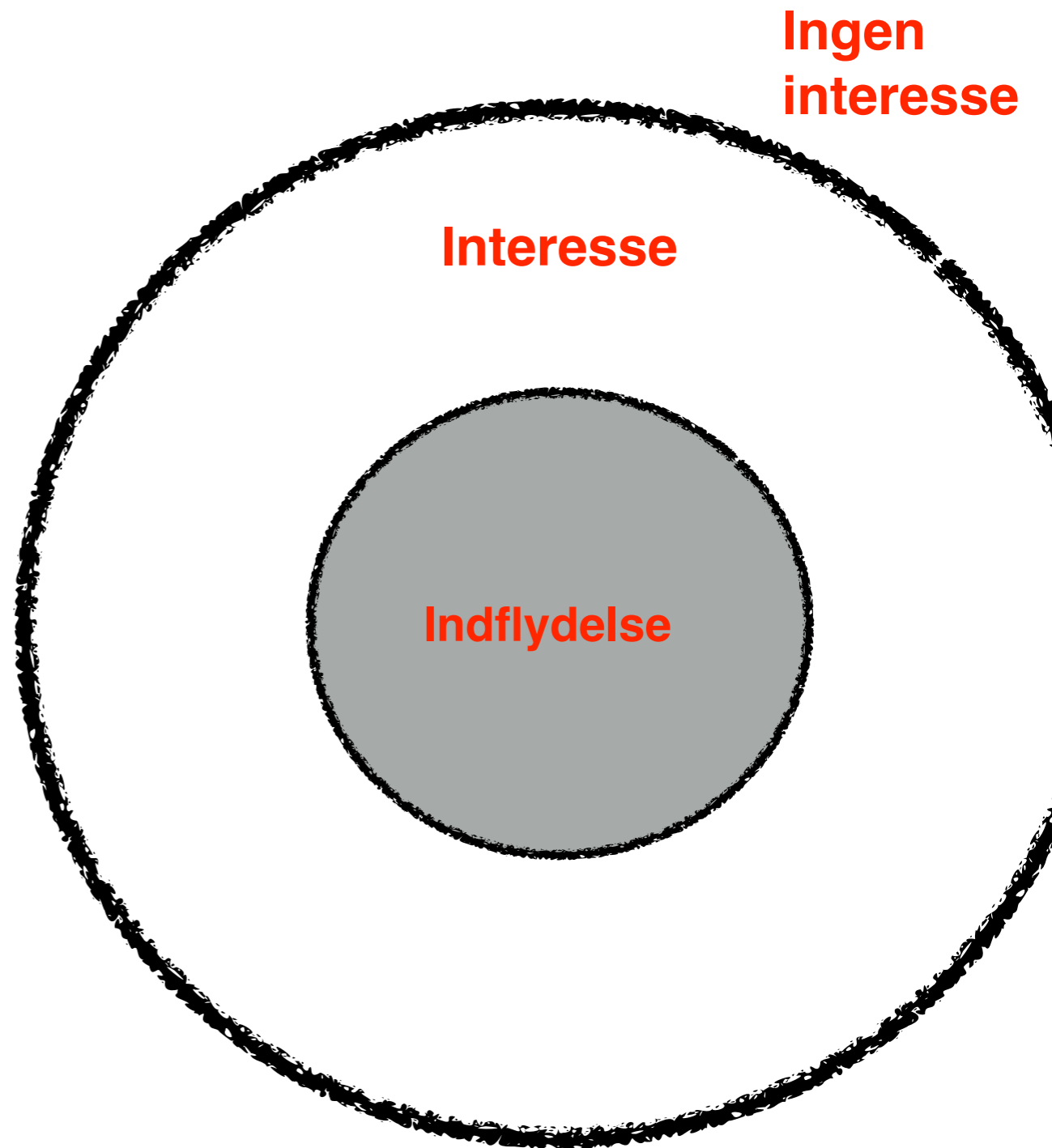
**Ingen
interesse**

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



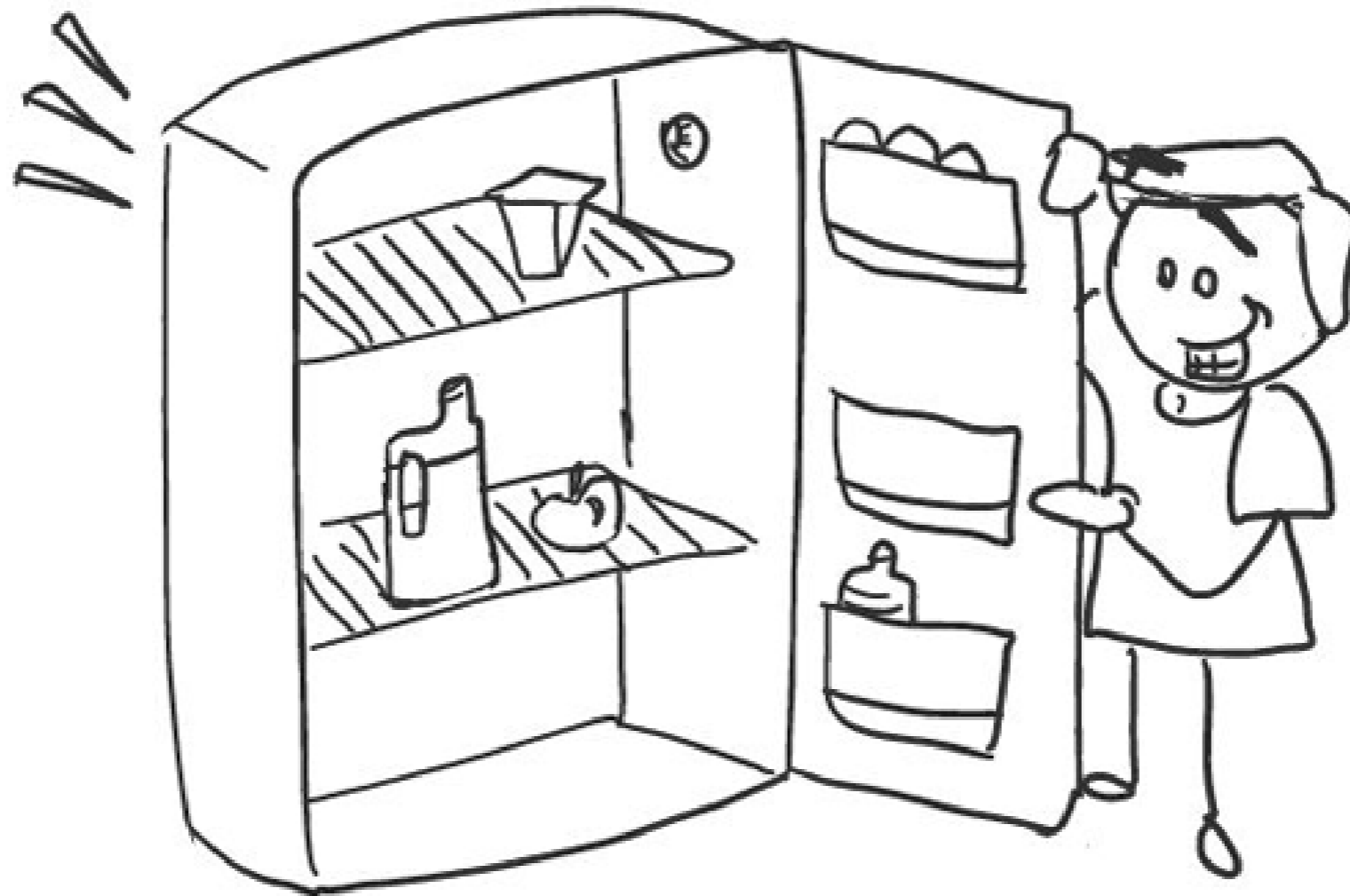
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#26 Udklædningsdag



#18 Hjælpende hænder



Anerkendelse



#62 Rosedagen



Morten



HappyWays Podcast

Episode 03:
An end to whining
and complaining

Høstfesten (eller Midsommer)



#31 Appreciation Day





Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”





TESLA





Forandringer

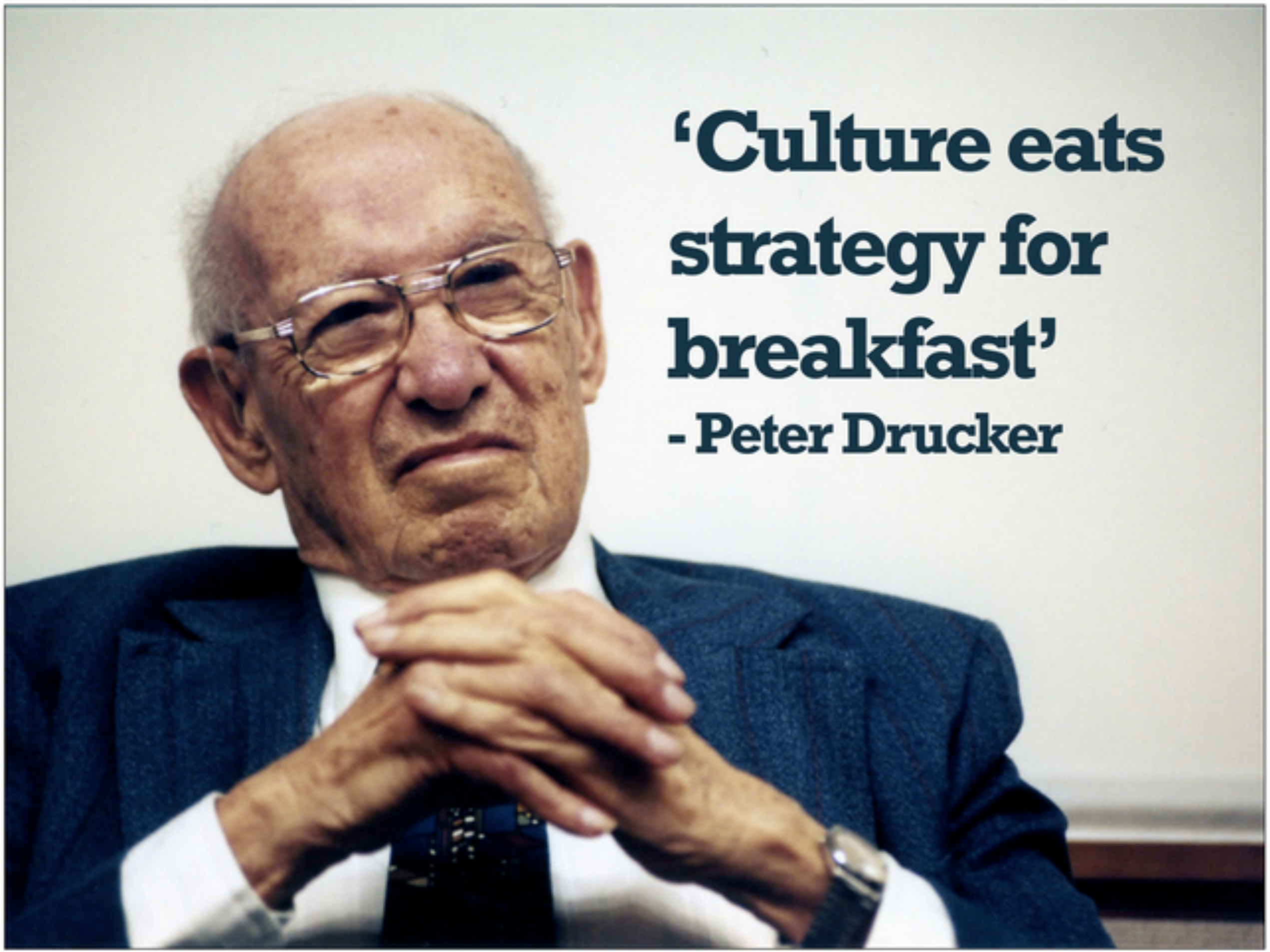


Nøglen:
Lyst til at hoppe
ned



Kultur





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





CASESTUDIE



Jon.dk ApS
Aaskildevej 2, 4050 Tel: +45 2482 4669 Email: jon@jon.dk

CASE

PLEJE-CENTRET

Når negative kulturbærere er giftige for en organisation

*Læs i denne case, hvordan et større, kommunalt plejecenter fik håndteret et af de problemer, som ellers kan være rigtig svære at tage hånd om:
Når indgroet kultur blandt visse medarbejderne spænder ben for en hel organisation.*



Møllegården. Foto fra projektets arkitekt Sweco Danmark A/S

Klub Trivsel.dk

UDARBEJDET AF
Jon Kjær Nielsen,
på baggrund af interviews

VERSION
August 2020, opdateret
november 2020

jon.dk

Klub Trivsel





Ohnos cirkel

Spørg
“hvorfør?”



#83 Lyt til de nye



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



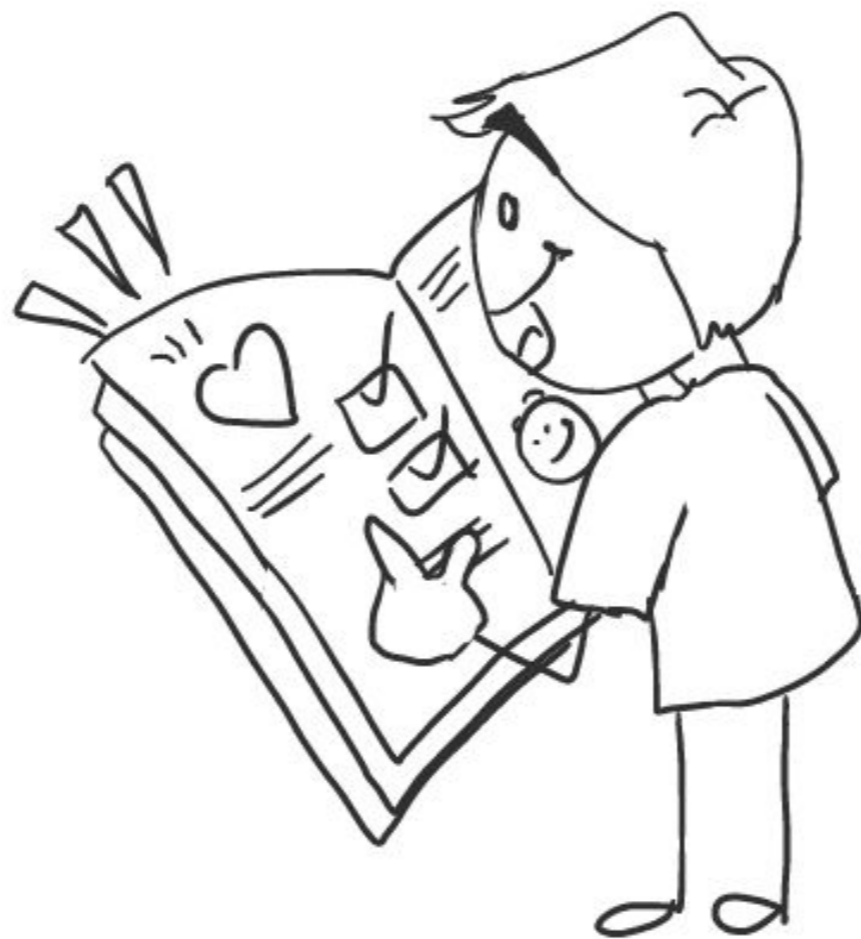
Optimisme





Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

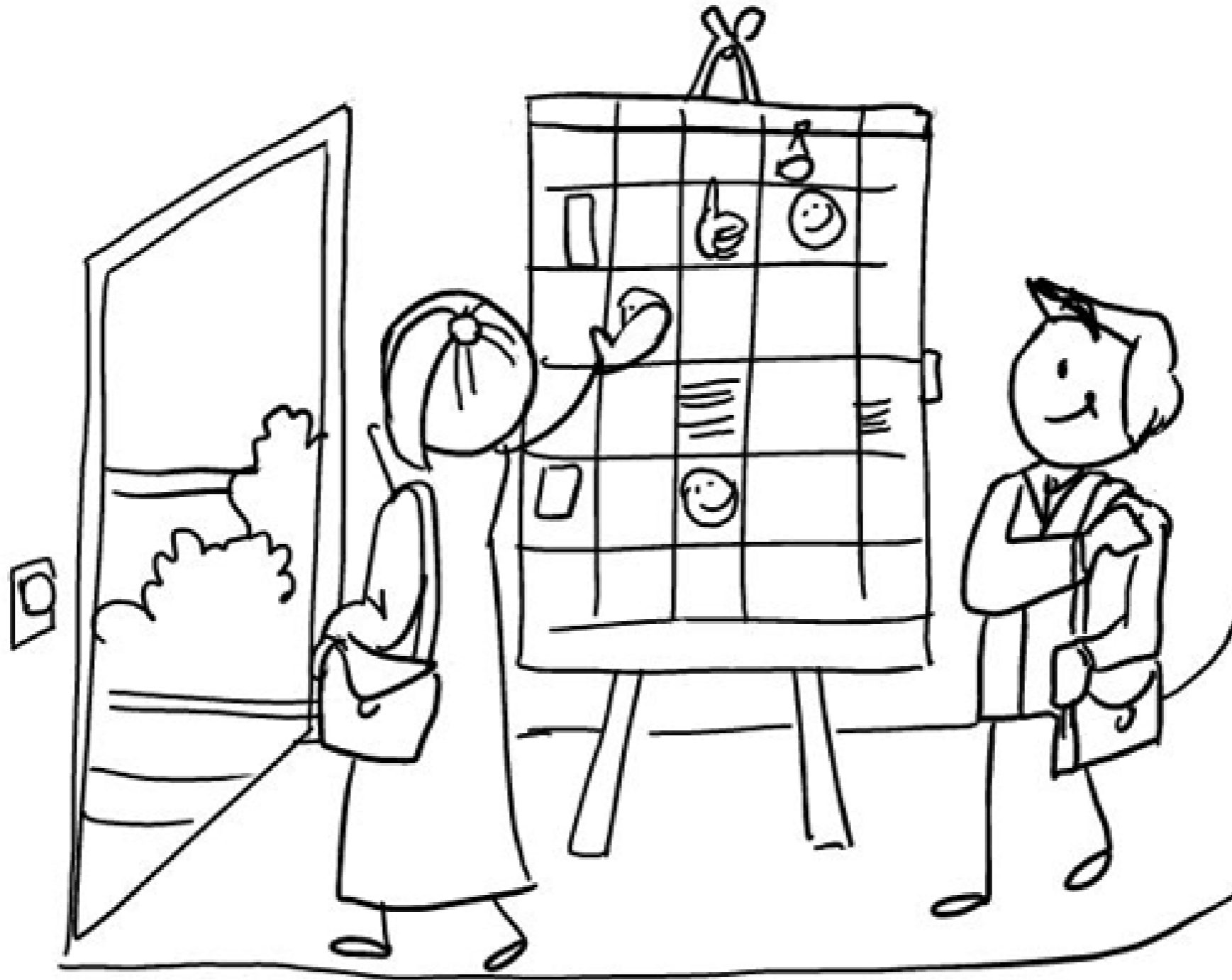
Hvad gik godt?





EJ2

#22 Dagens glade kollage



#69 Start møder positivt

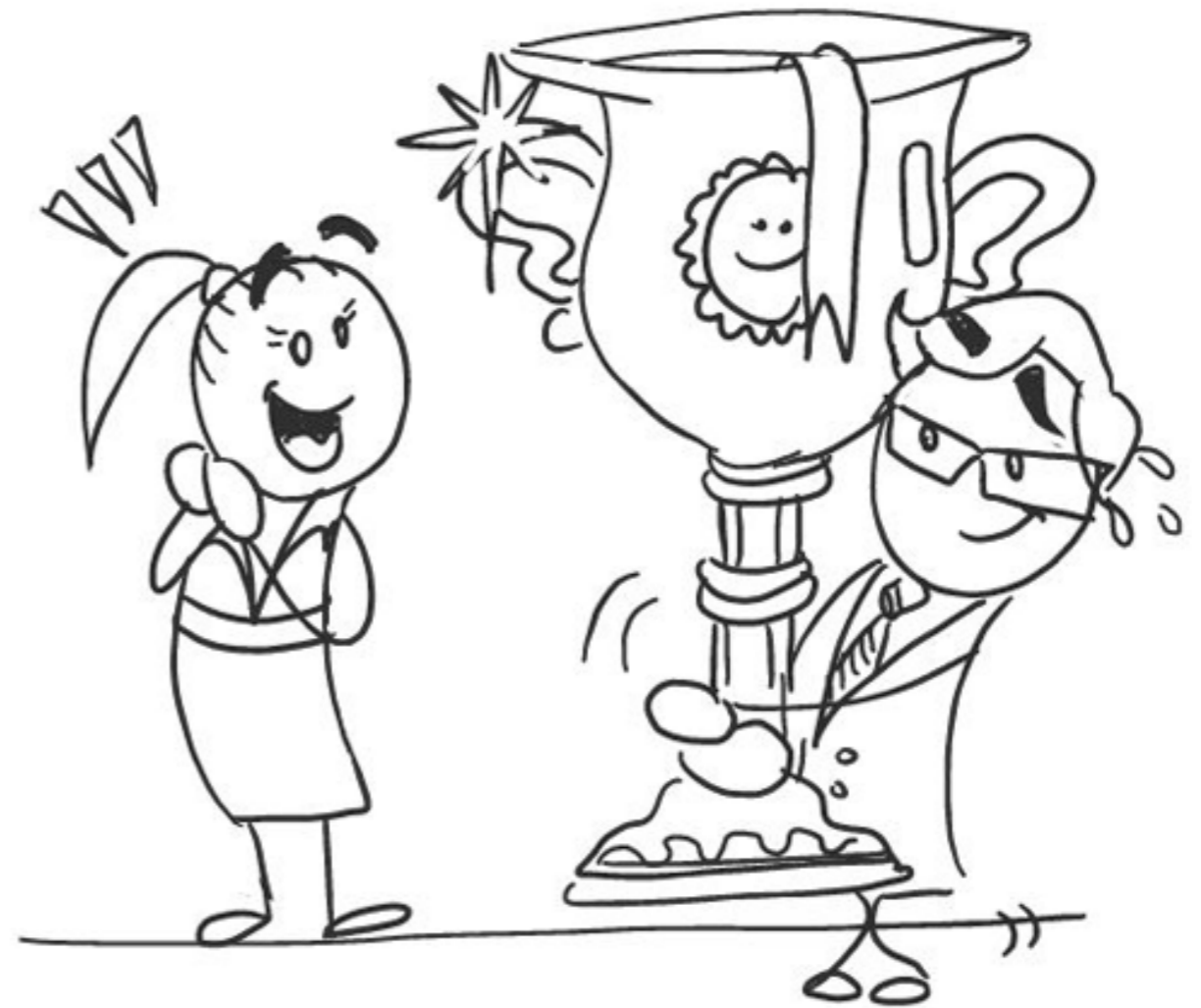


Kultur



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

Fejre succeser





Tag handling



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

#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Arbejdsglæde - helt enkelt!

3F, Aalborg, November 2021
med Jon Kjær Nielsen, Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/3f



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

KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.



15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture



BILKA



B E S

Danske Bank

Deloitte.



Gildhøj

HMMN





KlubTrivsel

Gør noget ved det. Idag.

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

Velkommen til Klub Trivsel.

NYT 28. oktober - link til ERFA-møde mandag den 1. november

På vores fælleskald har du mulighed for sparring og erfaringsdeling med Jon og andre medlemmer. Vi plejer at være en lille gruppe, så der er rig lejlighed til at så input til dine problemstillinger, eller køre hvad andre slås med.

Vi mødes kl. 16:00 via Zoom:

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/86066999934?pwd=dmZwY3BKKzBOSHVzVk5JVENHUnpoZz09>

Meeting ID: 860 6699 9934 Passcode: 046820

NYT 28. oktober: Webinar-optagelse tilføjet

Webinar 5 talte om værdien ved at køre interne kampagner for snart sagt hvad som helst:

- Ny strategi
- Øget arbejdsglæde
- Fokus på kundeservice
- ...og mange andre ting.





Online kurser

Inkluderet i dit medlemskab af Klub Trivsel er adgang til alle online kurser udbudt af Jon.dk.

I øjeblikket findes der to online kurser:

Personlig Effektivitet er taget af nu 1600+ deltagere og er tænkt som et 6-ugers selvstudium. Du forventes at bruge en halv time pr. modul, men forvent også at kurset kan spare dig for flere møder.

Bedre Virtuelle Møder er det seneste kursus udgivet af Jon.dk og leverer input og erfaring til dig som individ, eller I kan tage det sammen som kolleger for større udbytte. Sæt to timer til rådighed.

Nye kurser kommer i 2021:

- Bedre e-mailvaner - et selvstudium.
- Øg arbejdsglæde i afdelingen - hjælp til selvhjælp i flere moduler.
- Få mere ud af foredraget - aktiviteter til ugerne efter et personalearrangement med et stort publikum.

Du tilgår de eksisterende kurser ved at klikke dig på dem herunder:



Personlig Effektivitet videokursus



Bedre Virtuelle Møder - et videokursus fra Jon.dk

GRATIS ADGANG
brug kode:

BEDREHVERDAG



Vidensbibliotek

Klub Trivsel interviews

Q&A og webinar-arkiv

Originale lektioner

Cases

Litteraturliste og boganmeldelser

Lær 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

Se eller gense webinarret *Skab effekt med interne kampagner*:



GRATIS ADGANG
brug kode:

BEDREHVERDAG





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 kan se videoen her. Der skal bruges plancher til grupperne, og Postlts 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



GRATIS ADGANG
brug kode:

BEDREHVERDAG