

Effektiv og glad

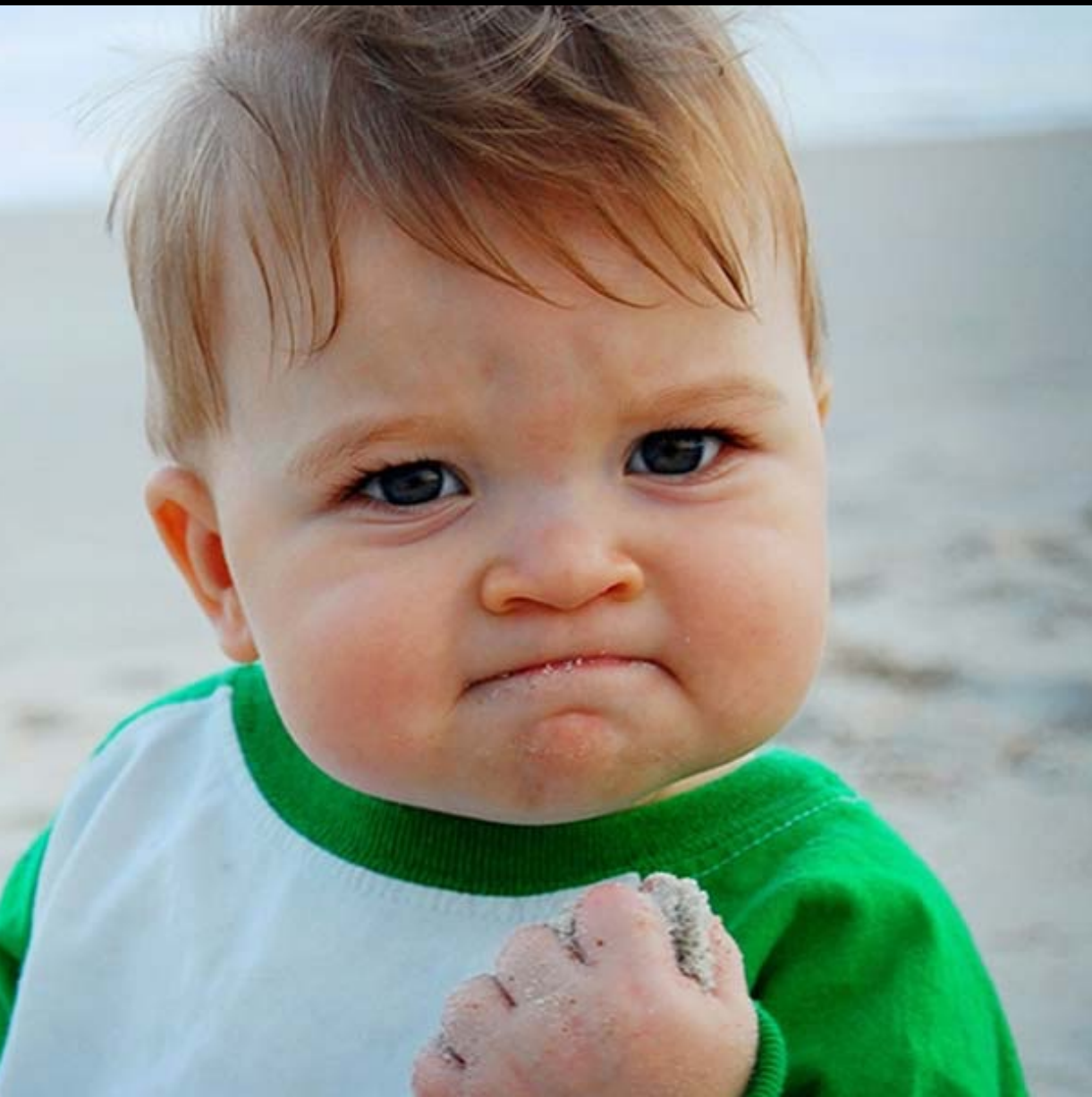
- nå mere og bevar arbejdsglæden
Rytterkasernen, 11. december 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/rytterkasernen

Tag handling



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







Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært



Materialer efter foredraget:

jon.dk/rytterkaserne

- Præsentationen + skema
- ebog "Det Glade Dusin"
- Ugens produktivitetstip
"Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



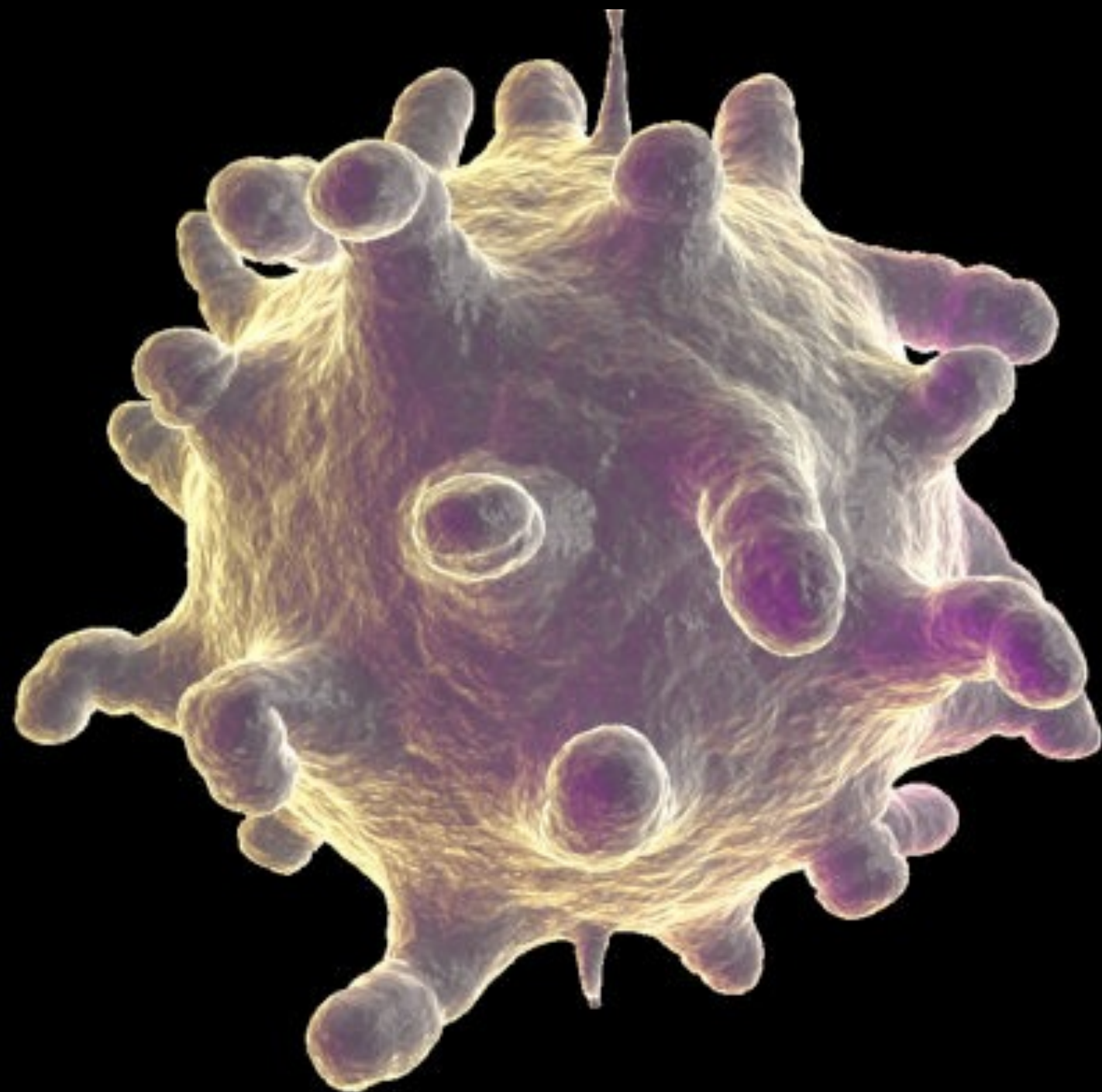
Listen on
Spotify®

Fundamentet:

Arbejdsglæde







Produktivitet:

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



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



Offertrøjen



GRUMPY CAT

HappyWays Podcast
Episode 03:
An end to whining and
complaining

Podcasten RevolutJon!
Afsnit 06:
Den fra Folkemødet
(panel om brok)

IS NOT IMPRESSED

Leveregel: Intet er
nogensinde nogens skyld



Arbejdsglædedræbere

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

Det gode kollegaskab



OPG: “Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega?”

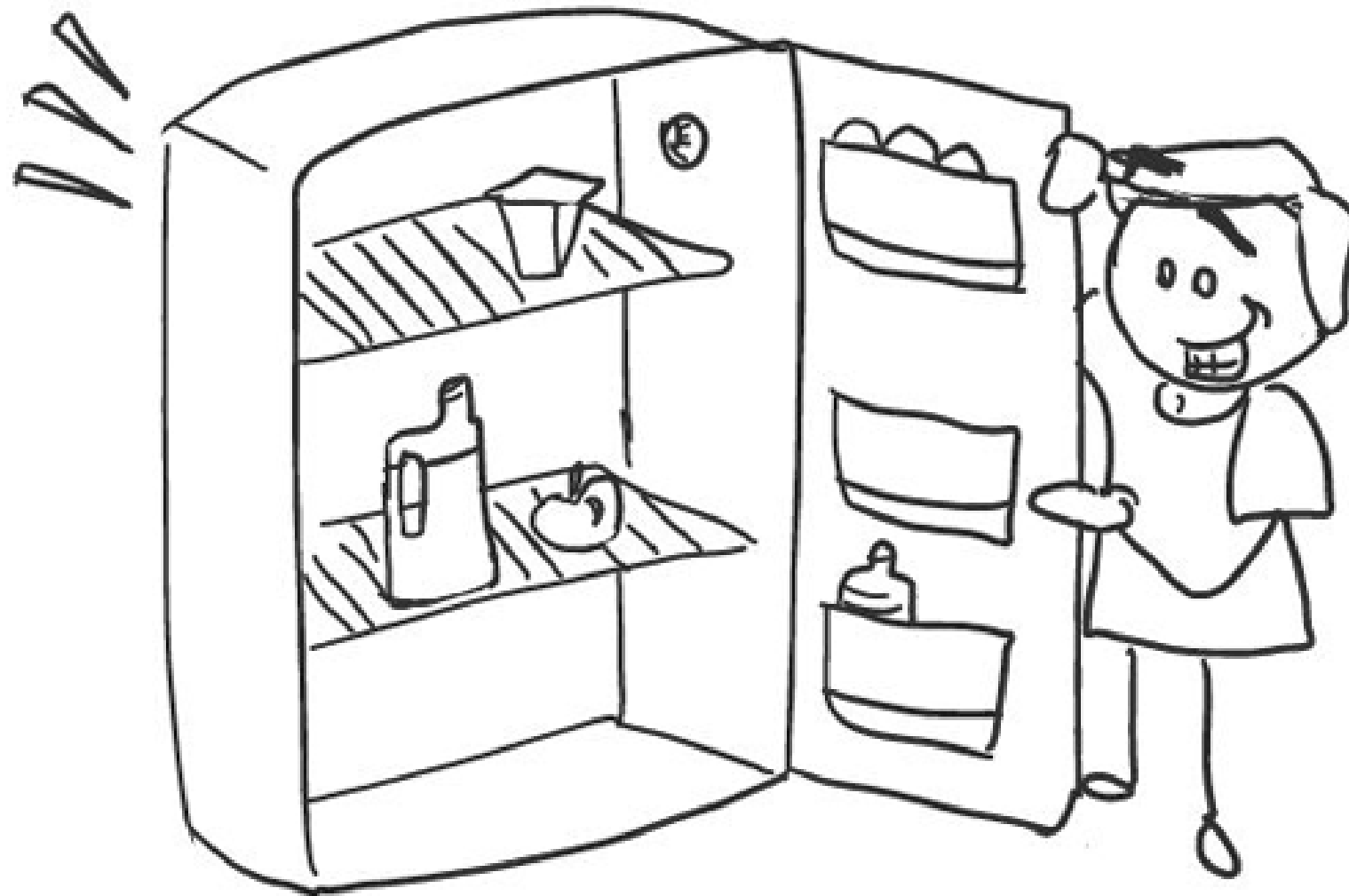
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg



#2 Inviter på DATE



#53 Vis os dit køleskab



#18 Hjælpende hænder



Gør det lettere



Anerkendelse



#33 Elefantordenen



Fejre succesar

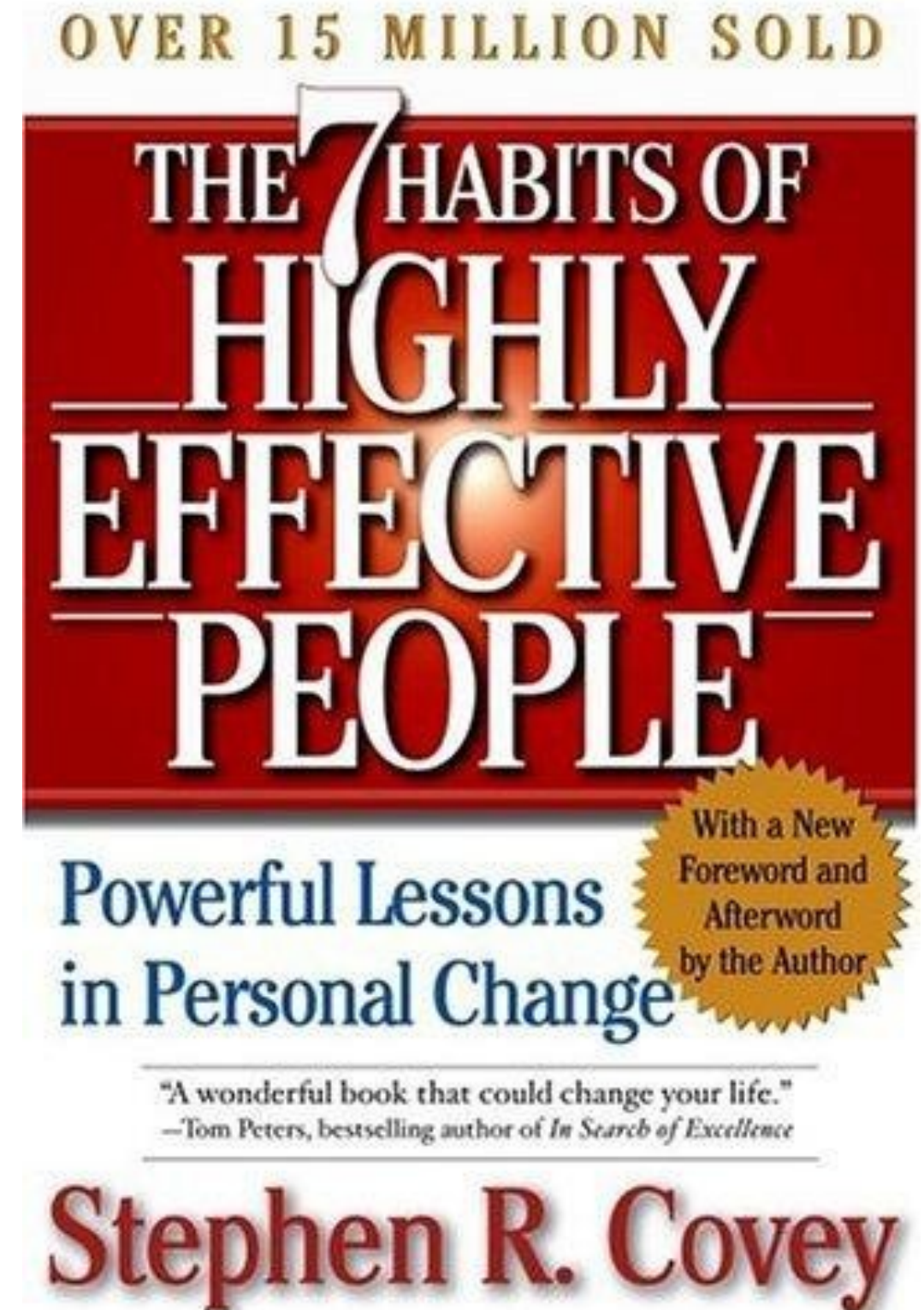


Min vej hertil:
Træt af lektier

A close-up, slightly angled view of a clock face. The clock is white with black numbers and hands. The numbers 8, 9, 10, 1, 2, and 3 are visible. Overlaid on the clock face is the word 'TIME' in large, bold, red 3D letters. Below it, the words 'OUR MOST PRECIOUS RESOURCE' are written in bold, black 3D letters, arranged in three lines.

TIME
OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE

Har du
gode vaner?



Mandag

23

Tirsdag

24

Skt. Hans dag

Onsdag

25

Torsdag

26

Fredag

27

Lørdag

28

Søndag

29

26 27 28 29 30 31
M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S
23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
JULI AUGUST

32 33 34 35
M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S M T O T F L S
4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

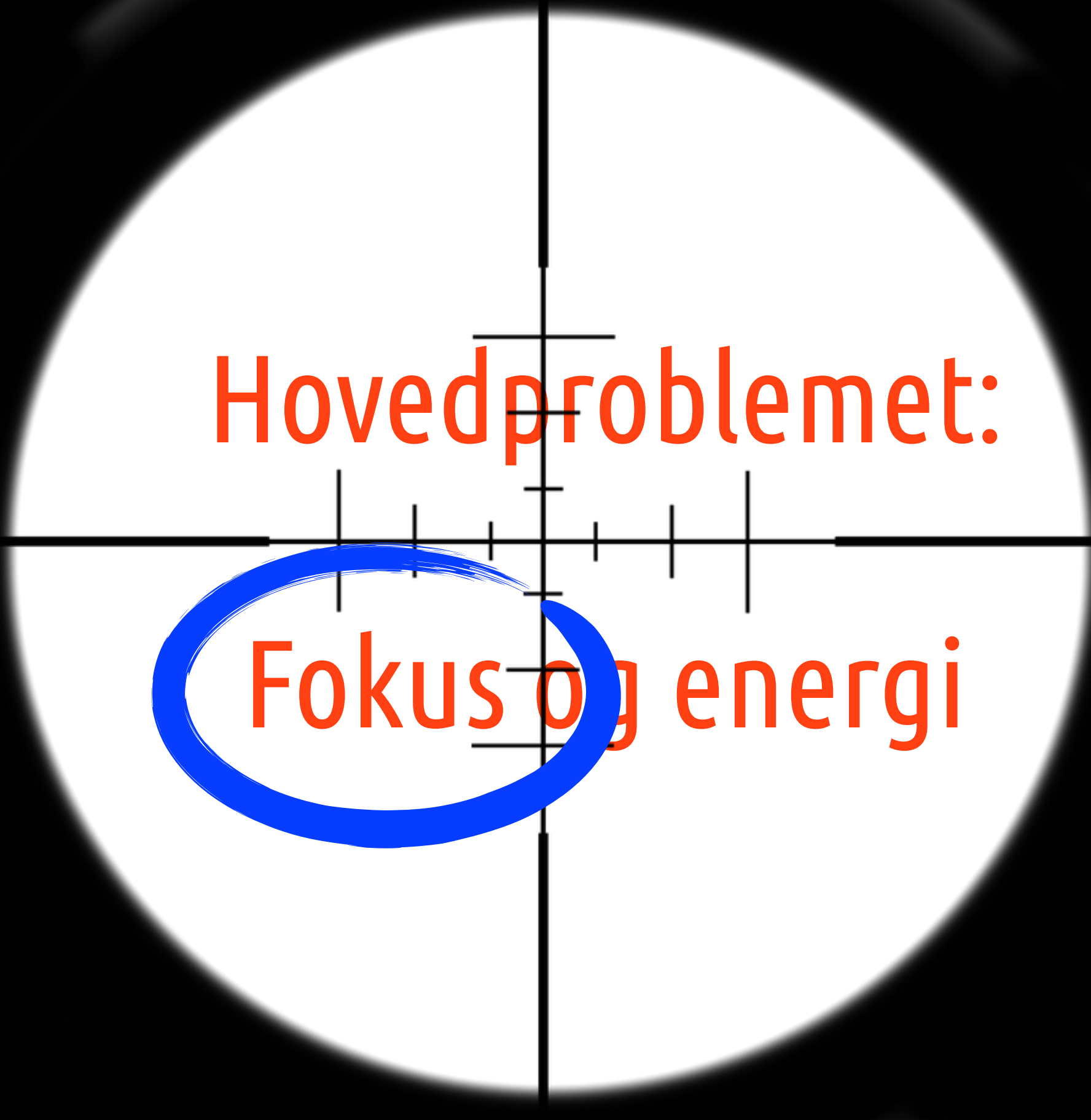
2008

JUNI

Uge 26

Planlægningsproblemet

“Ingen plan overlever
mødet med fjenden”



Hovedproblemet:

Fokus og energi

Spørgsmål:

Hvor meget arbejde
findes der?

Hvor meget arbejde findes der?



Der er for meget arbejde

#1



#2

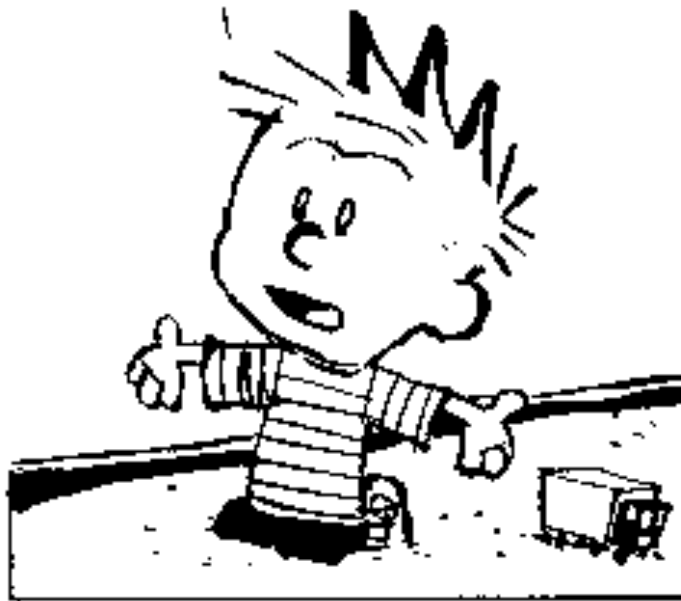
Det er muligt at have
arbejdsglæde, selvom der
er for meget arbejde



Parkinsons Lov



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



#3

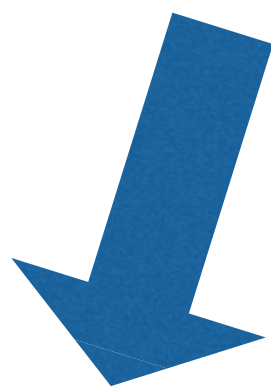
Parkinsons Lov

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

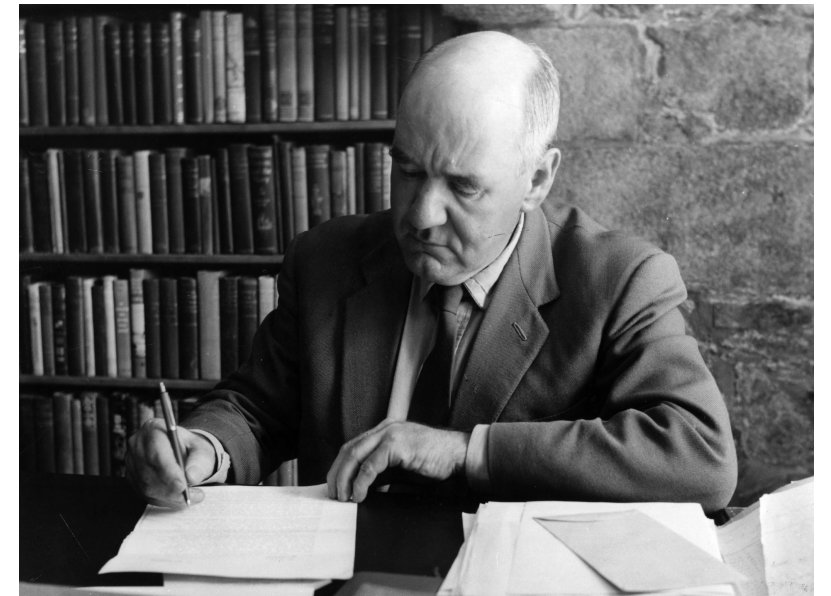
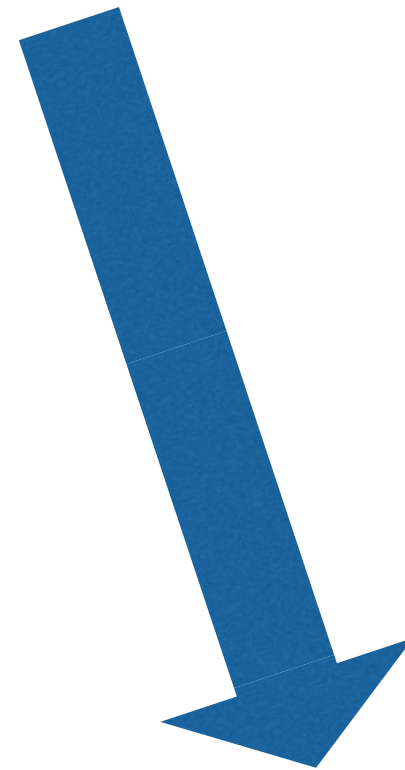
- Cyril Northcote Parkinson, 1955



Parkinsons Lov



Taktisk brug af
deadlines



Begrænset tid på
opgaven

Radikalt: Spring
opgaver over

#4

“Haster” gør det ikke mere
vigtigt - men vi tror det.



Mål: Fokus på det væsentlige



#5

Perfekt er det godes fjende



~~20~~

~~80~~

80

20



Morgenritualet



Morgenritualet



Hvad skal jeg lave i dag?

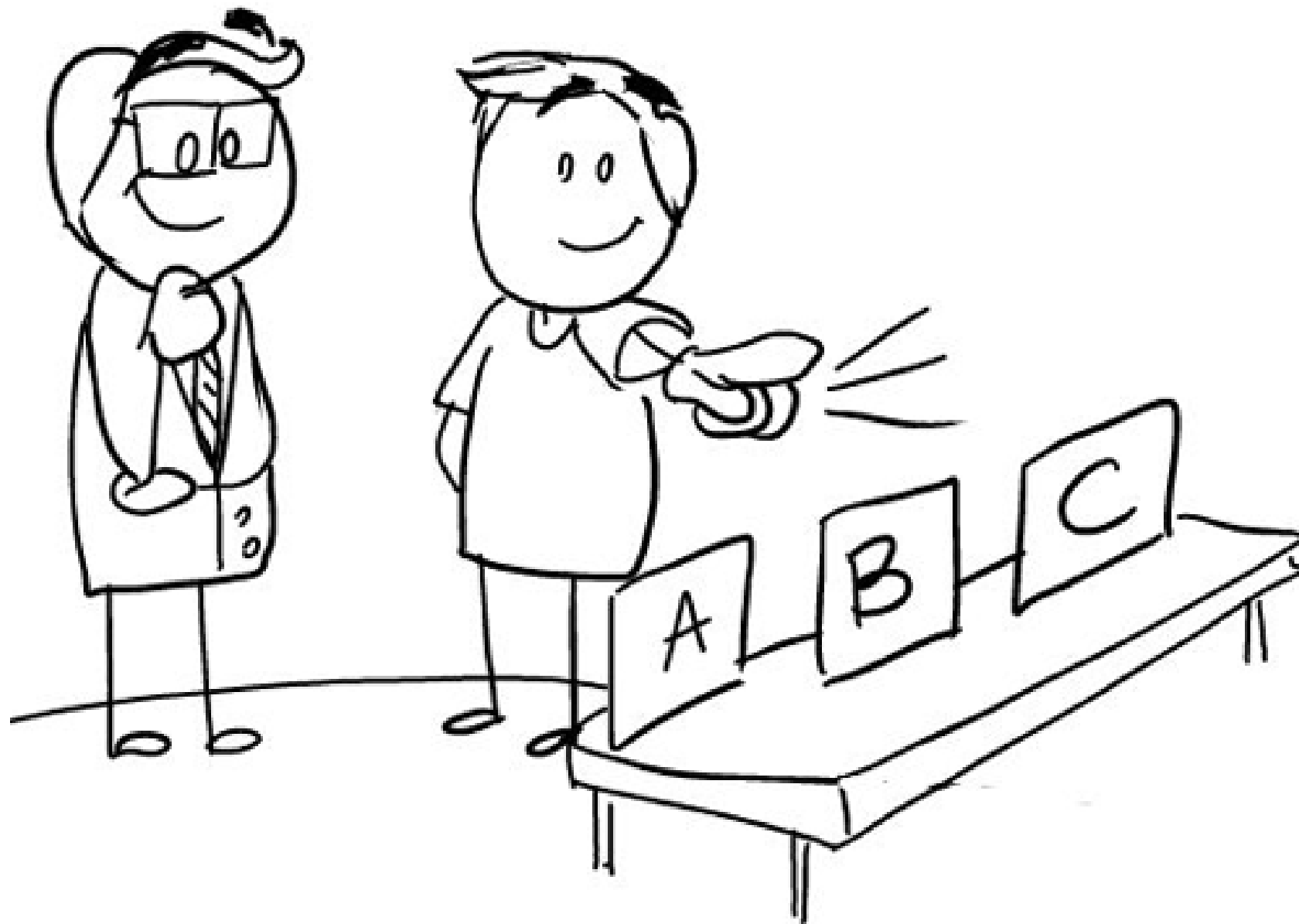
Mål det du når



PRIME TIME

Beslutninger er en knap ressource

#6





isaacson

biography

walter isaacson

ashton kutcher

advice

wikipedia

success

tim cook

job application

entrepreneur

lisa brennan

daughter

truly rotten

auction

life

steve



Steve Jobs - Wikipedia, den frie encyklopædi
da.wikipedia.org



Steve Jobs, 1955-2011 - The Verge
theverge.com



Steve Jobs
forbes.com



Steve Jobs Biography - Biogr...
biography.com



Steve Jobs: Walter Isaacs...
amazon.ca



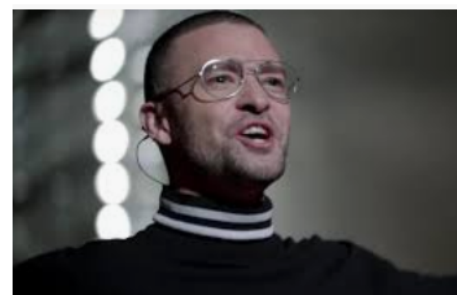
Steve Jobs
entrepreneur.com



Steve Jobs Biography - Biography
biography.com



Steve Jobs - Simple Englis...
simple.wikipedia.org



Justin Timberlake is Steve Jobs in 'Filthy' vi...
cnet.com



An Intimate Glimpse at Steve Jobs'...
wired.com



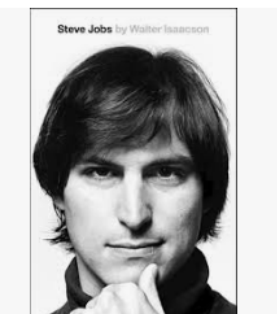
Here's What Steve Jobs Had to Say Ab...
recode.net



Steve Jobs missed every day, says Tim Cook - 9to...
9to5mac.com



Steve Jobs Biographies Duel Over Soul ...
time.com



Steve Jobs af Walter Isaac...
saxo.com



20 Interesting Facts About Steve Jobs
factsninja.com



Steve Jobs looks like terrible human i...
uk.businessinsider.com



The memoir by Steve Jobs' daughter makes cl...
finance.yahoo.com



Steve Jobs Wax Figure | Madame Tu...
madametussauds.com



Steve Jobs
entrepreneur.com



20 years ago, Steve Jobs made these eerily a...
thegentlemansjournal.com



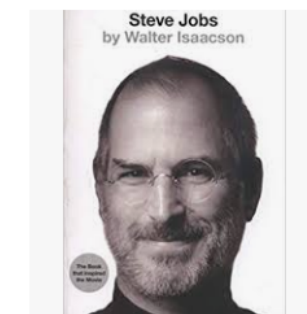
Steve Jobs - Wikipedia
en.wikipedia.org



Steve Jobs warned about privacy issues in 2010...
money.cnn.com

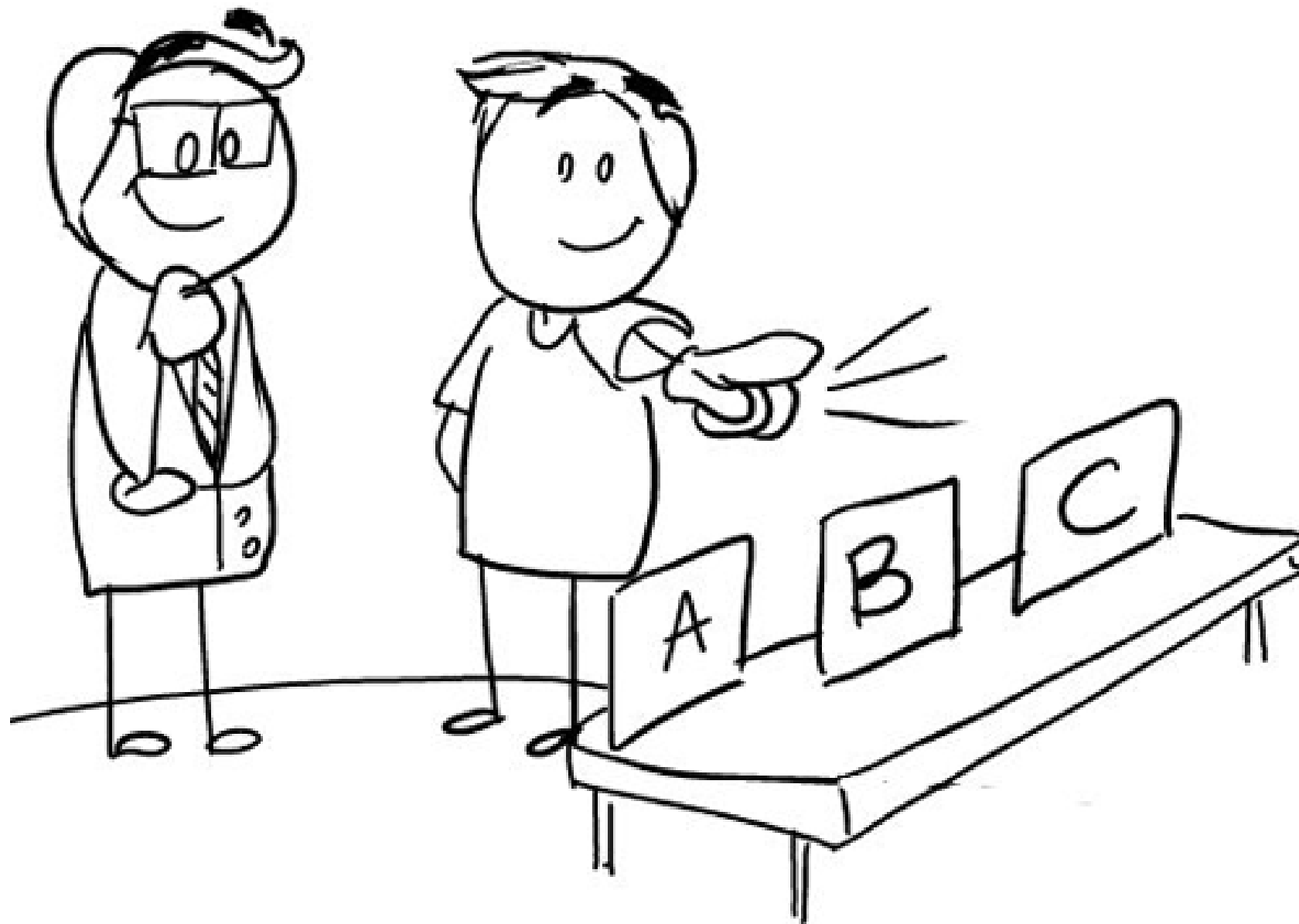


16 Pieces of Advice From Steve Jobs | Gra...
grammarly.com



Steve Jobs: The Exclusive ...
amazon.co.uk

Træf færre beslutninger



Gør det lettere



Optimisme



Hvad gik godt?



#22 Dagens glade kollage



Kultur





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



#69 Start møder positivt

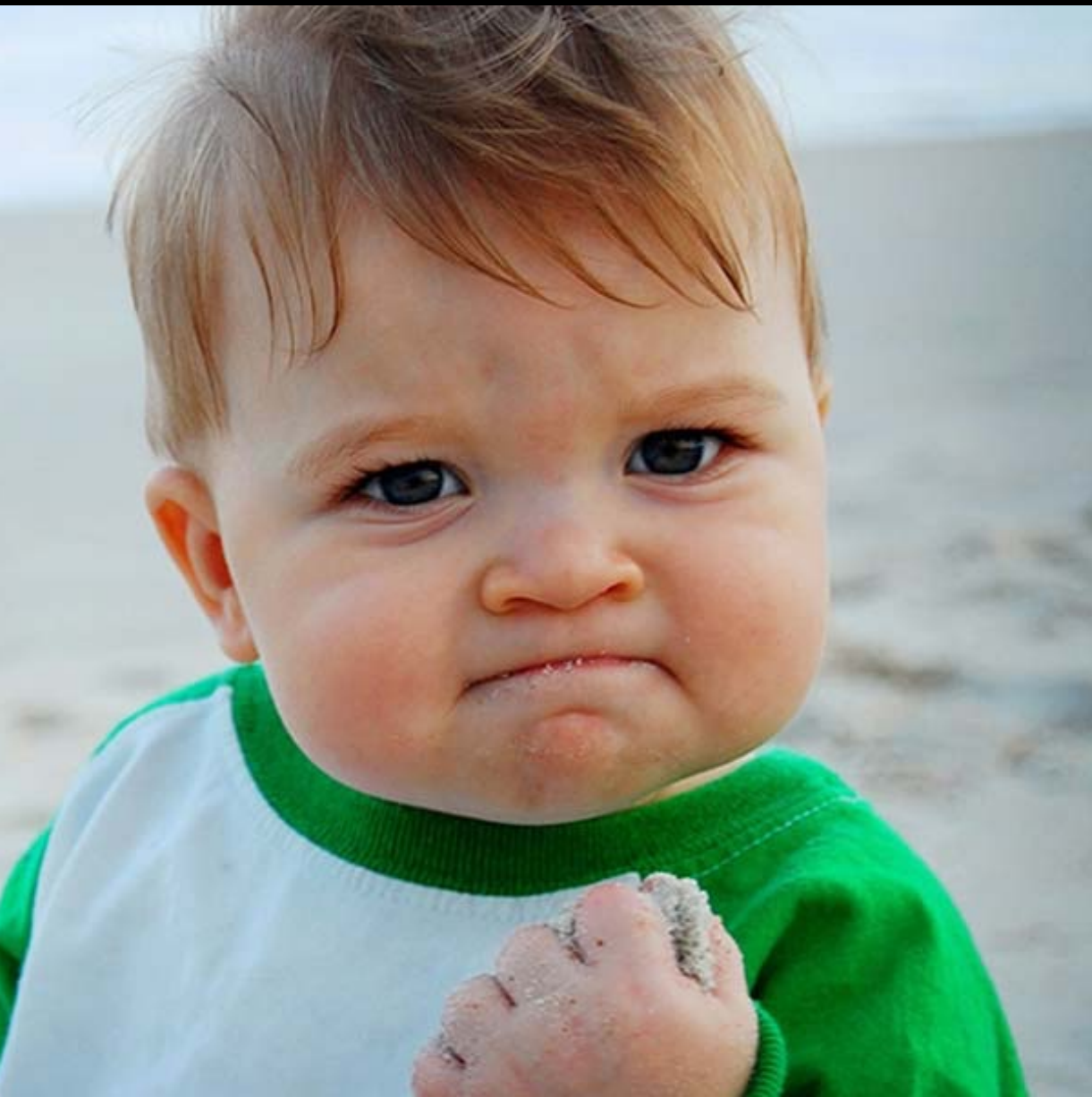


Kultur



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

Tag handling



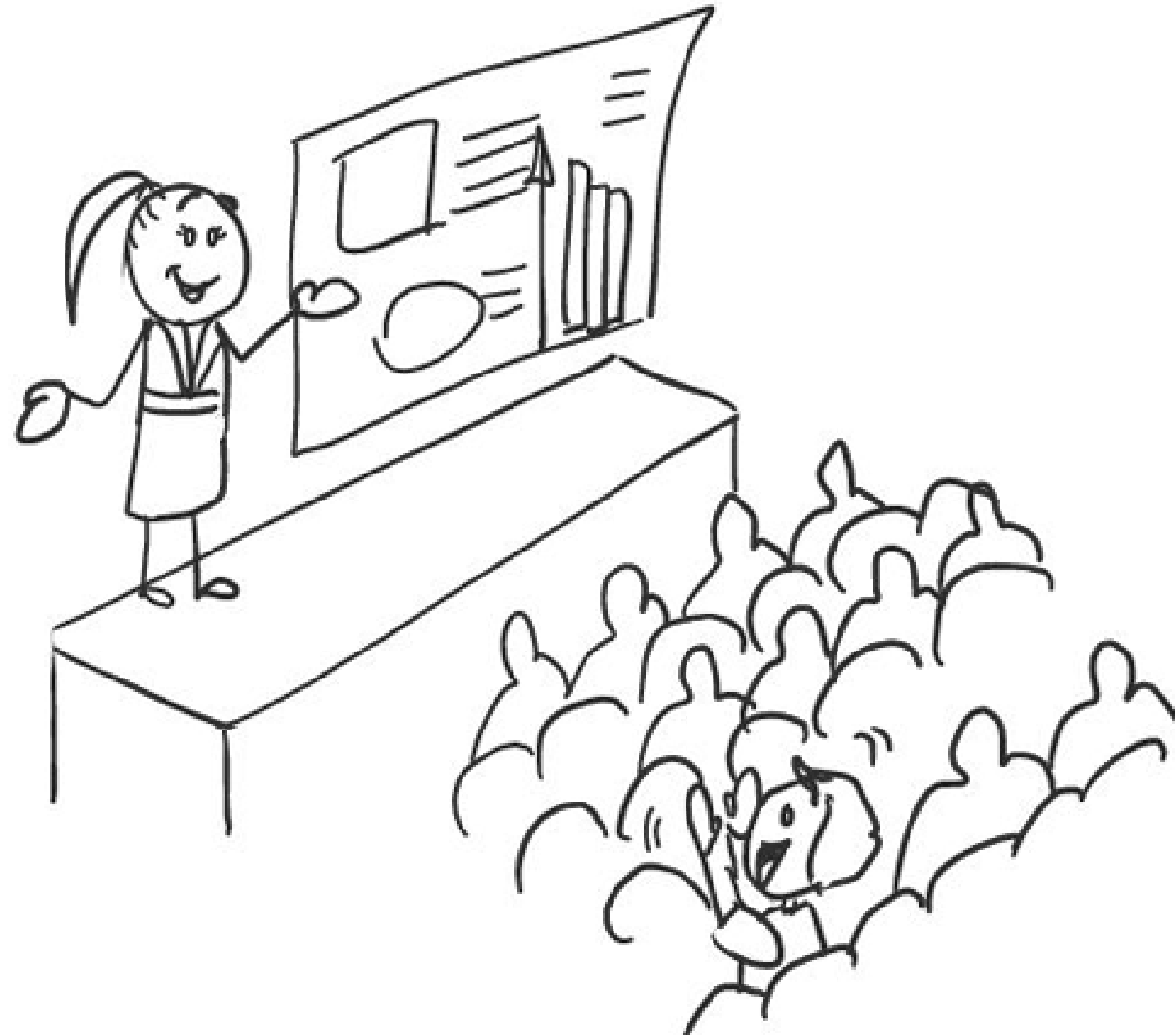
- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Fejre succesar





#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Materialer efter foredraget:

jon.dk/rytterkaserne

- Præsentationen + skema
- ebog "Det Glade Dusin"
- Ugens produktivitetstip
"Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify®

Effektiv og glad

- nå mere og bevar arbejdsglæden
Rytterkasernen, 11. december 2019
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf i podcasten RevolutJon!

Materialet: jon.dk/rytterkasernen