

Fælleskab og forandringer

under Den Mentale Sundhedsuge
SEGES Innovation, 5. oktober 2025
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel



MANGE bonusmaterialer:
jon.dk/mandag





Kultur









Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært





Jon.dk

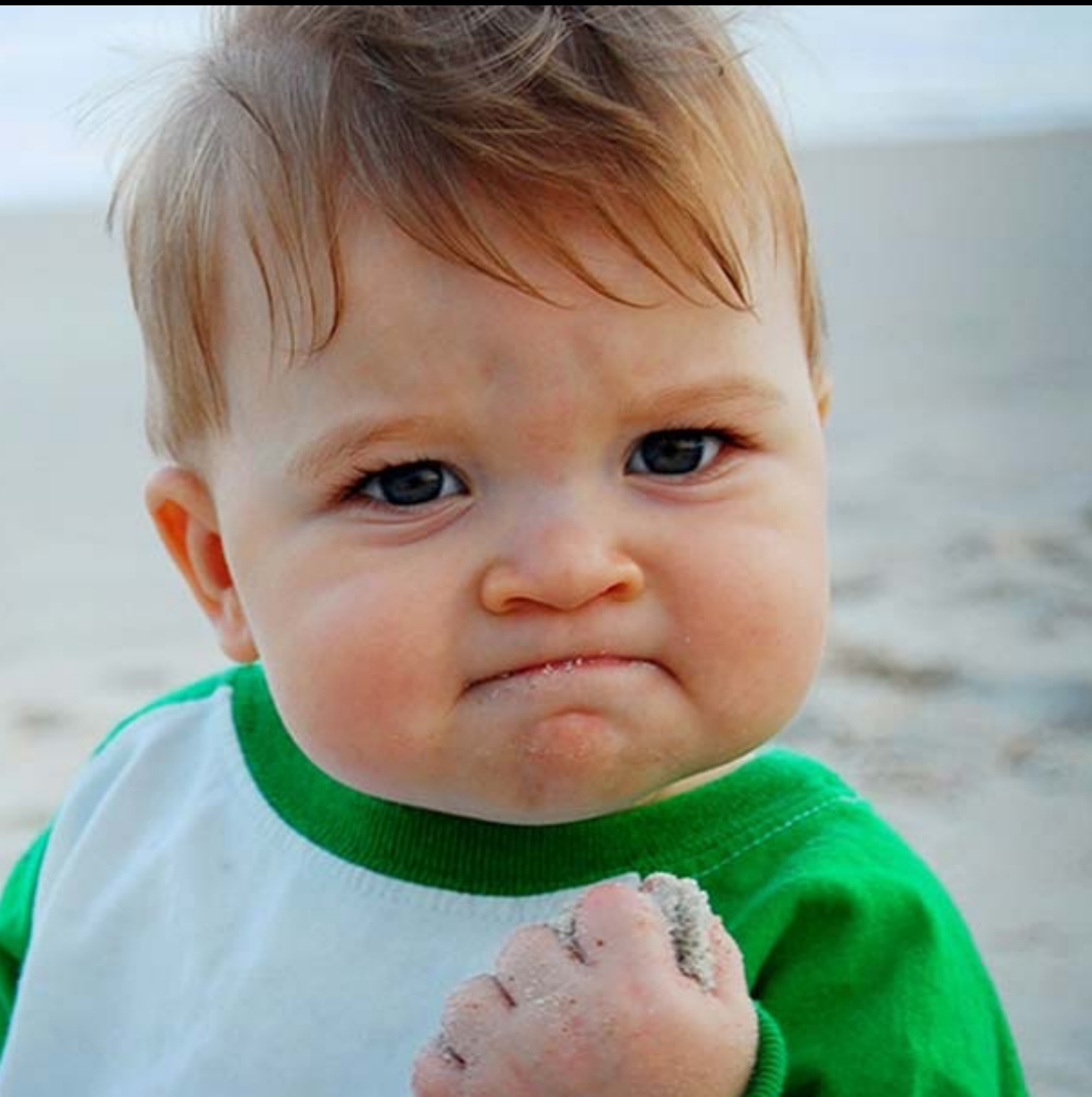
#37922



Halv pris i dag:
125,-



Tag handling



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

Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”

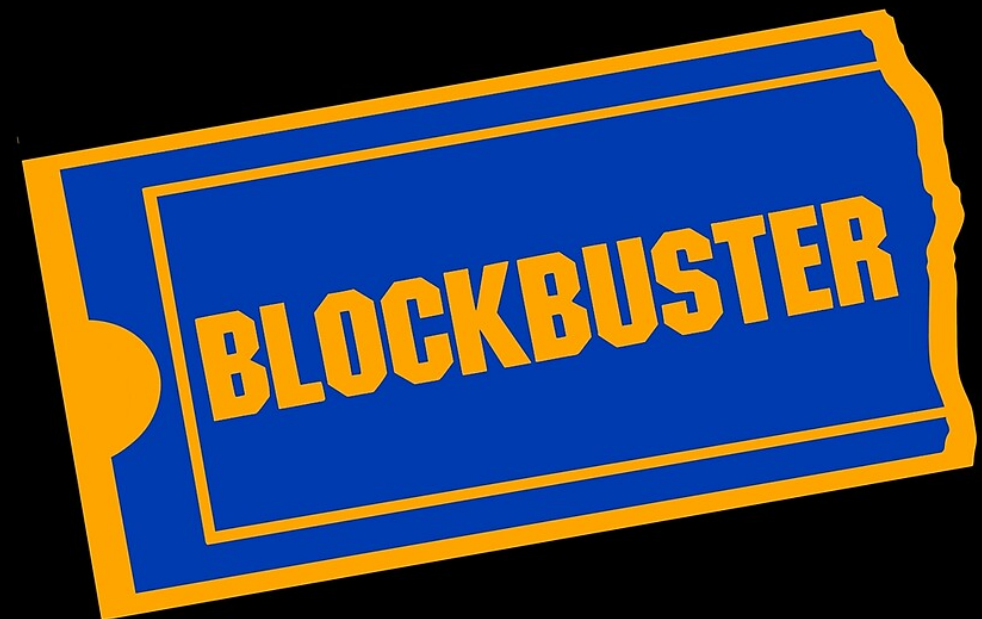








Forandringer





Forandringer



FONA



Hvorfor tøver vi?

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer
- Mangel på autonomi / indflydelse
- Negativity Bias

Frygt og

Hvordan oplever vi dette (hos os selv eller hos kolleger) ?

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer
- Mangel på autonomi / indflydelse
- Negativity Bias

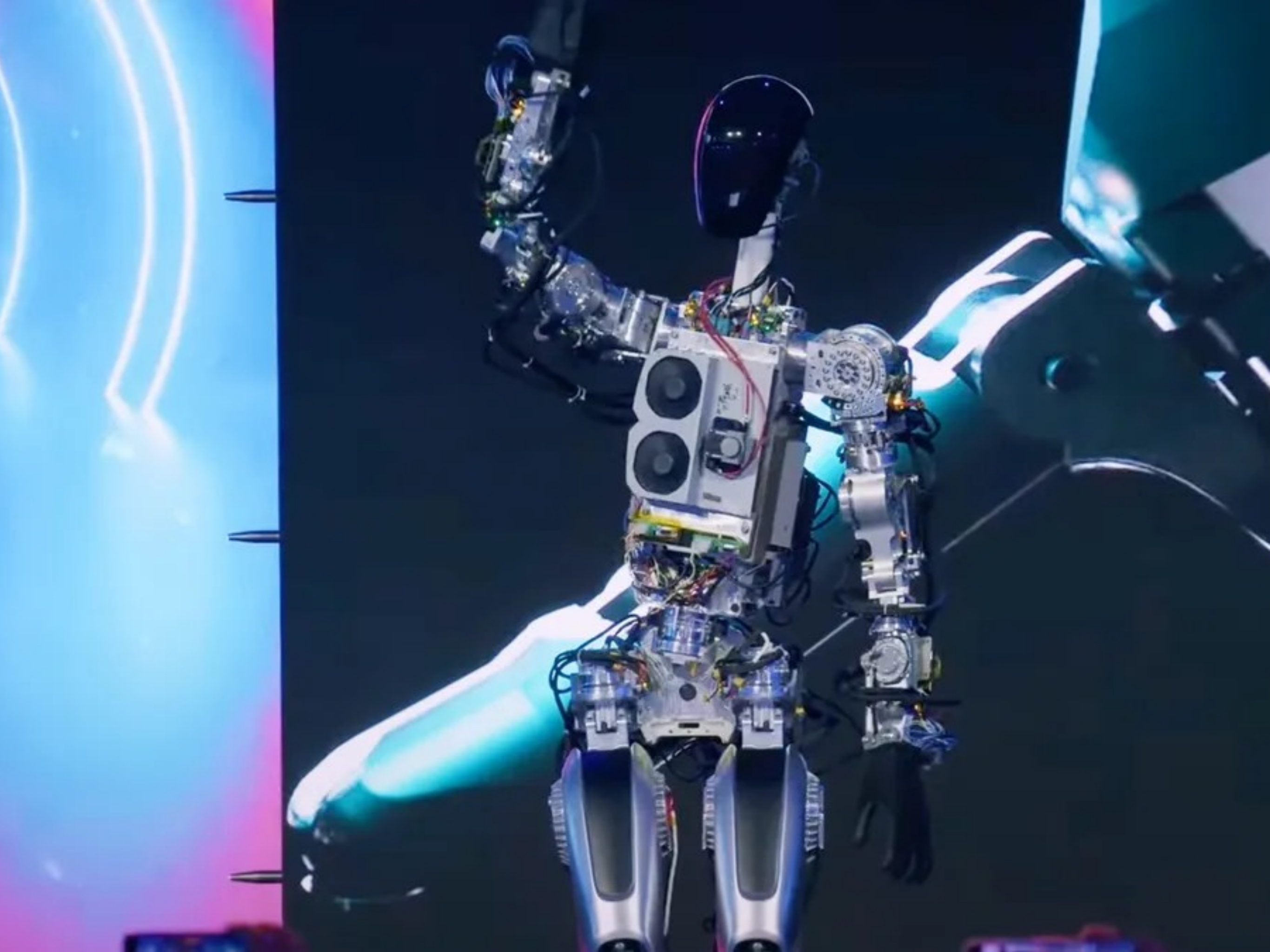


1914 'Dodge' Roadster
This vehicle was donated to the museum by the Western Lake Erie Chapter SDC.

This Vehicle Adopted By:
Western Lake Erie Chapter SDC

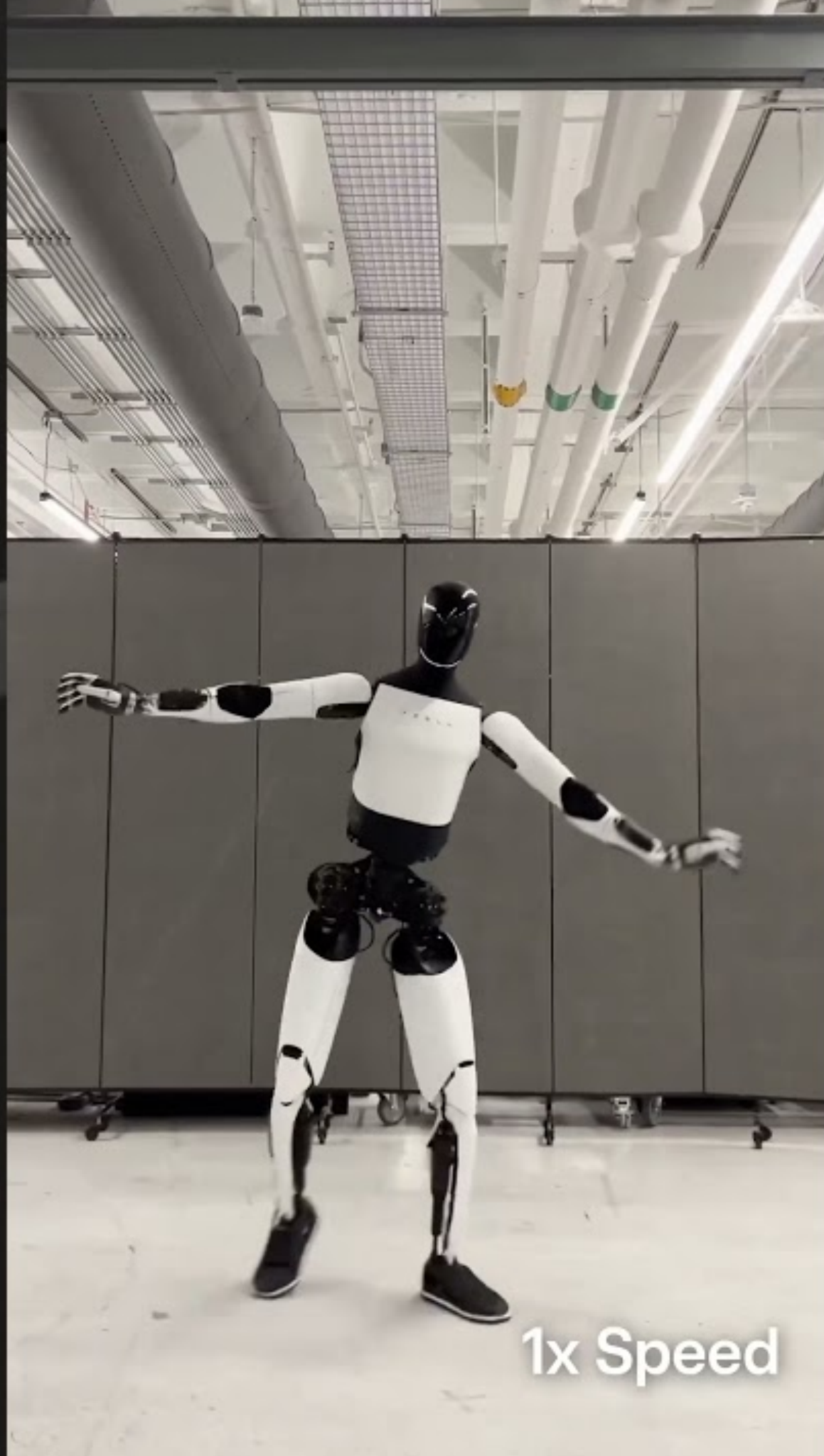
TESLA





Optimus Gen 2





1x Speed



Anvendelsesområder?

Nøglen:
Lyst til at hoppe
ned



Arbejdsglæde!
Gode kolleger!
Positivt fælleskab!



Kilderne til arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet



Arbejdsglædedræbere

1. Brok fra kolleger
2. Manglende anerkendelse
3. Ikke tid nok til opgaverne

Anerkendelse



#33 Elefantordenen





TIME

**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**

Produktivitet



Pseudo Produktivitet: Indtrykket af, at der arbejdes



Pseudo Produktivitet: Indtrykket af, at der arbejdes

“Pandemi-skatten”:
250% flere møder
- Intern data hos Microsoft



Tid til fokus & flow



Beskyt *Bedste Sendetid*

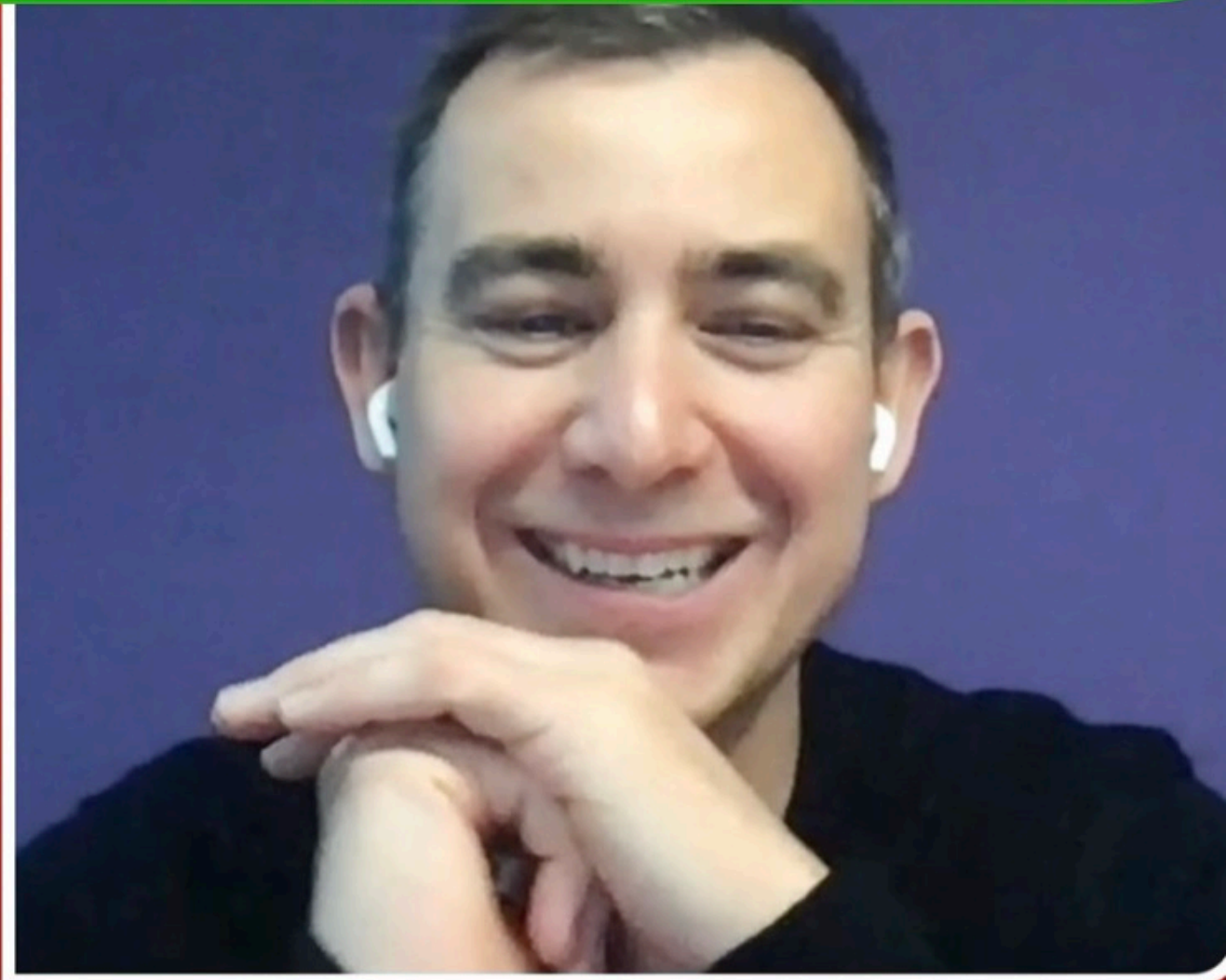


PRIME TIME

Effektivitet og 4-dages arbejdsuge



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk



Bo Kønskov Hansen
ABTION

Mere materiale: jon.dk/mandag

Aftalt stilletid



Aftalt stille tid

 Skoleskema for arbejdspladsen 				
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
08.00 til 09.00	[Gul zone – Koordinering]			
09.00 til 11.00	[Rød zone – koncentration og individuelt arbejde]			
11.15 til 11.30	[Gul zone – Koordinering]			
11.30 til 12.00	[Grøn – pause og social]			
12.15 til 14.45			[Blå blok – møder]	
14.45 til 15.00	[Grøn – pause og social]			
15.00 til 16.00			[Blå blok – møder]	

Det Store Fordybelseseksperiment



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk



Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet

Mere materiale: jon.dk/mandag

Fokus og eksekvering

Drøftelse:

Hvordan finder vi tid til at arbejde fordybet i det væsentlige, under hensyntagen til kollegers brug for hjælp og sparring, samt den normale dynamik i et team?

Skal vi have fælles løsninger?

Mulighed for
udarbejdelse af fælles
retningslinjer

Kultur





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



#83 Lyt til de nye



?

Vi er super åbne
overfor nye
perspektiver og at
finde det fælles nye

Vi går meget op
i hvordan vi
plejede at gøre
hos “os”

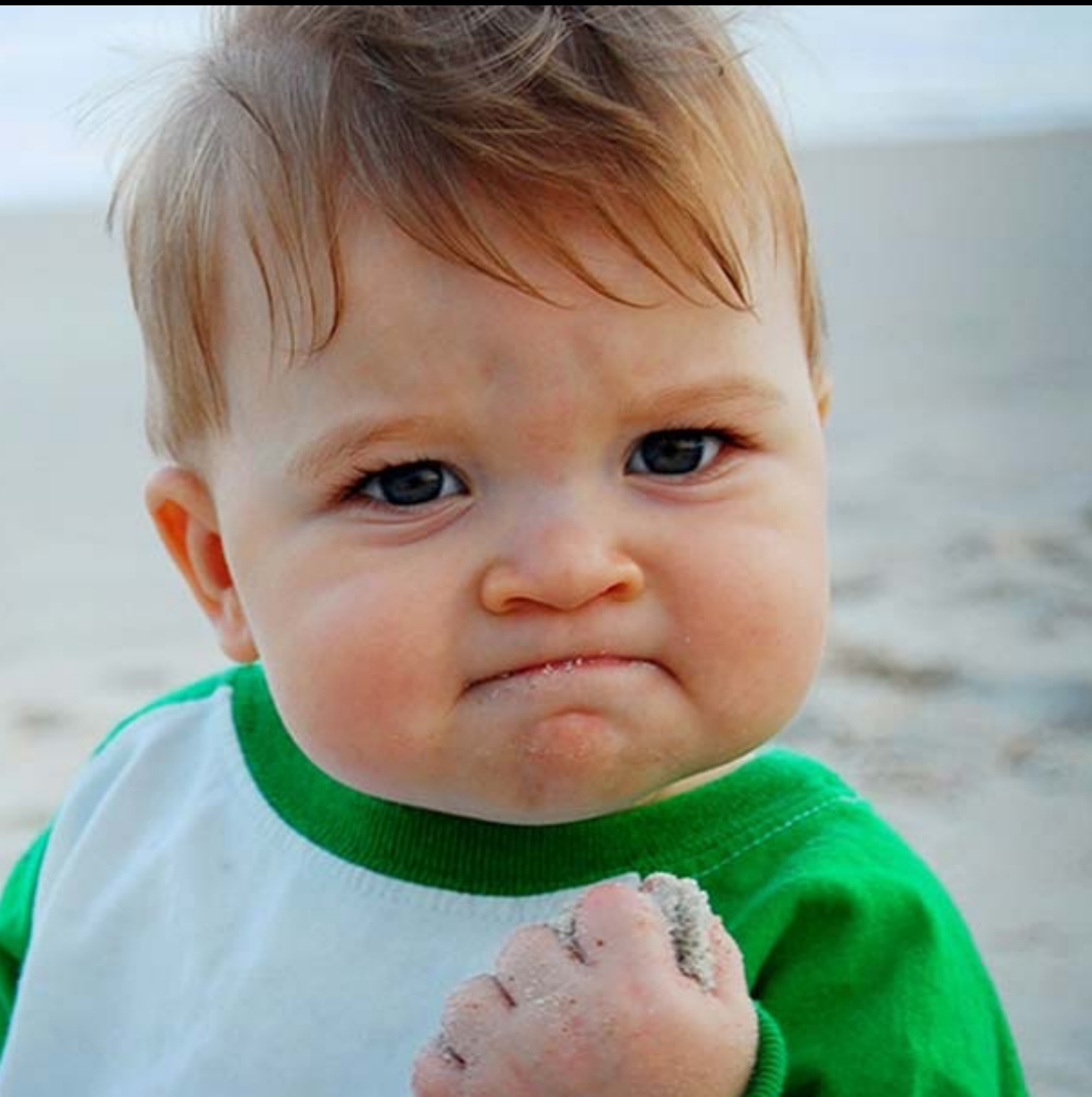


Kultur



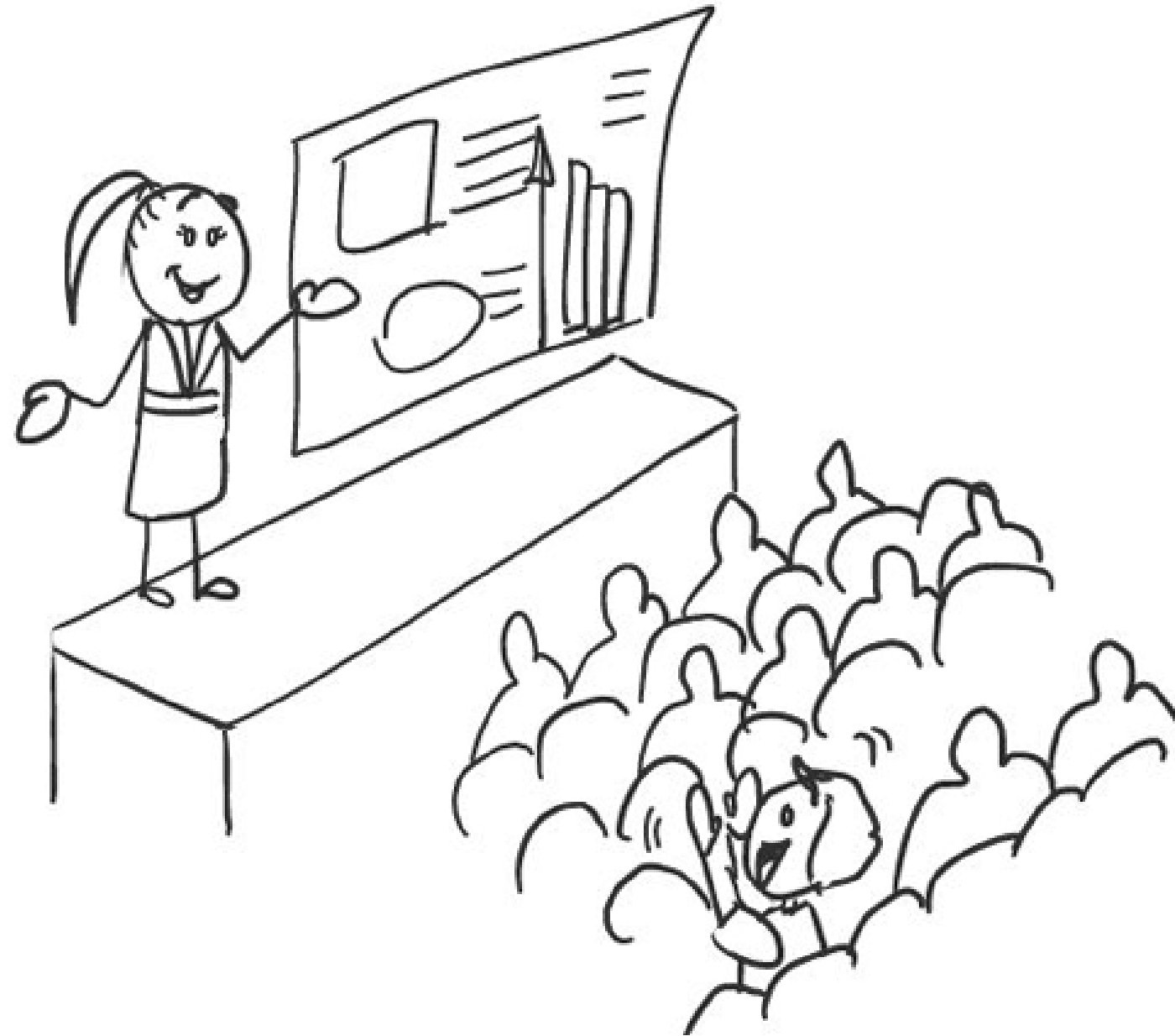
- Hvor ligger på vi på “nysgerrig-til-plejer” -aksen?
- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen? (“det kunne være godt, hvis vi var bedre til...”)

Tag handling



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

#58 Ambassadører





Modtag gratis: jon.dk/mandag

Søg



Jon Kjær Nielsen

@jondk · 1.020 abonnenter · 97 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser

jon.dk

Tilpas kanal

Administrer videoer

Start

Videoer

Live

Playlister

Opslag



+ Opret



9+

Til dig

Hvorfor går du på arbejde?



AI? Forandringer? Tidlig pension 19.20

Hvorfor går du på arbejde + Tidlig pension i en AI tid

14 visninger · for 4 timer siden



Forandringer 24.19

Modstand mod forandringer, her er årsagerne

335 visninger · for 1 år siden



Jon Kjær Nielsen Klub Trivsel & Jon.dk Signe Bjørg Lyck Finansforbunde 24.28

Det Store Fordybelseseksperimentet, med Signe Bjørg Lyck

76 visninger · for 1 år siden



Humørmetret - tip #13 til arbejds

130 visninger · for 3 år siden

Videoer

Hvorfor går du på arbejde?



AI? Forandringer? Tidlig pension 19.20

ROBOTERNE KOMMER!
- allerede i 2024



38.55



4.00



2.03



Jon Kjær Nielsen Klub Trivsel & Jon.dk Signe Bjørg Lyck Finansforbundet 38.36



Jon Kjær Nielsen Klub Trivsel & Jon.dk Signe Bjørg Lyck Finansforbundet 24.28

Halv pris i dag:
125,-



Fælleskab og forandringer

under Den Mentale Sundhedsuge
SEGES Innovation, 5. oktober 2025
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

MANGE bonusmaterialer:
jon.dk/mandag

