Find glæden i forandringen

Berry Superfos, 1. november 2023
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/berrysuperfos

Kultur

GOLDEN ENERGY

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

DR · Berlingske · TV2 NEWS · SØNDAGSAVISEN · TV2/LORRY · djøf bladet · DANSK HR · LEDERNE · samvirke · P4 DR · Jobfinder.dk · GO' AFTEN DANMARK · ALT · HK KOMMUNAL · TEDx · NOVA · BF

ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER

100 TIPS
TIL ARBEJDSGLÆDEN
Jon Kjær Nielsen
jon.dk
100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN
100 TIPS TIL ARBEJDS
100 TI

Jon Kjær Nielsen

@jondk 538 abonnenter 86 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og jobs vi holder af - ikke ba... >

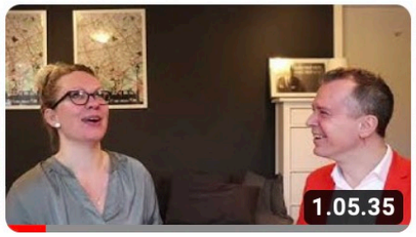
jon.dk

Tilpas kanal | Administrer videoer

START | VIDEOER | LIVE | PLAYLISTER | FÆLLESSKAB | KANALER | OM

Videoer ▶ Afspil alle

Klub Trivsel får nu gratis medlemskab
27 visninger • for 1 dag siden



Tendenser vi ser, i forhold, arbejde og samfund - med...
127 visninger • for 7 måneder siden

10 dårlige undskyldninger for ikke at sige op
379 visninger • for 8 måneder siden

Snyd på den gode måde - Tip #19 til arbejdsglæden
109 visninger • for 9 måneder siden

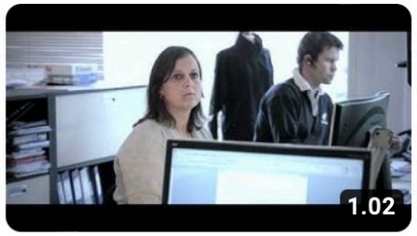
Hjælpende hænder - Tip #18 til arbejdsglæden
66 visninger • for 9 måneder siden

Dyrk de store sportsbegivenheder - Tip #4...
45 visninger • for 9 måneder siden

Arbejdsglæde ▶ Afspil alle

The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...
TEDx Talks
6.743 visninger • for 10 år siden

Cebu Pacific FAs dancing
wingco1129
11 mio. visninger • for 12 år siden



Knald på kontoret
DGIStorkoebenhavn
11.597 visninger • for 12 år siden

ledelse
Morten Bertelsen
175.383 visninger • for 13 år siden

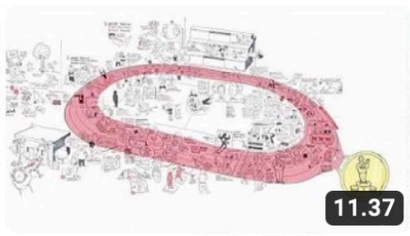
Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde
itforumdk
902 visninger • for 12 år siden

Music and Life - Alan Watts
seandulac
2,5 mio. visninger • for 16 år siden

Gode foredrag og forelæsninger ▶ Afspil alle

RSA ANIMATE: Drive: The

Your words and thoughts



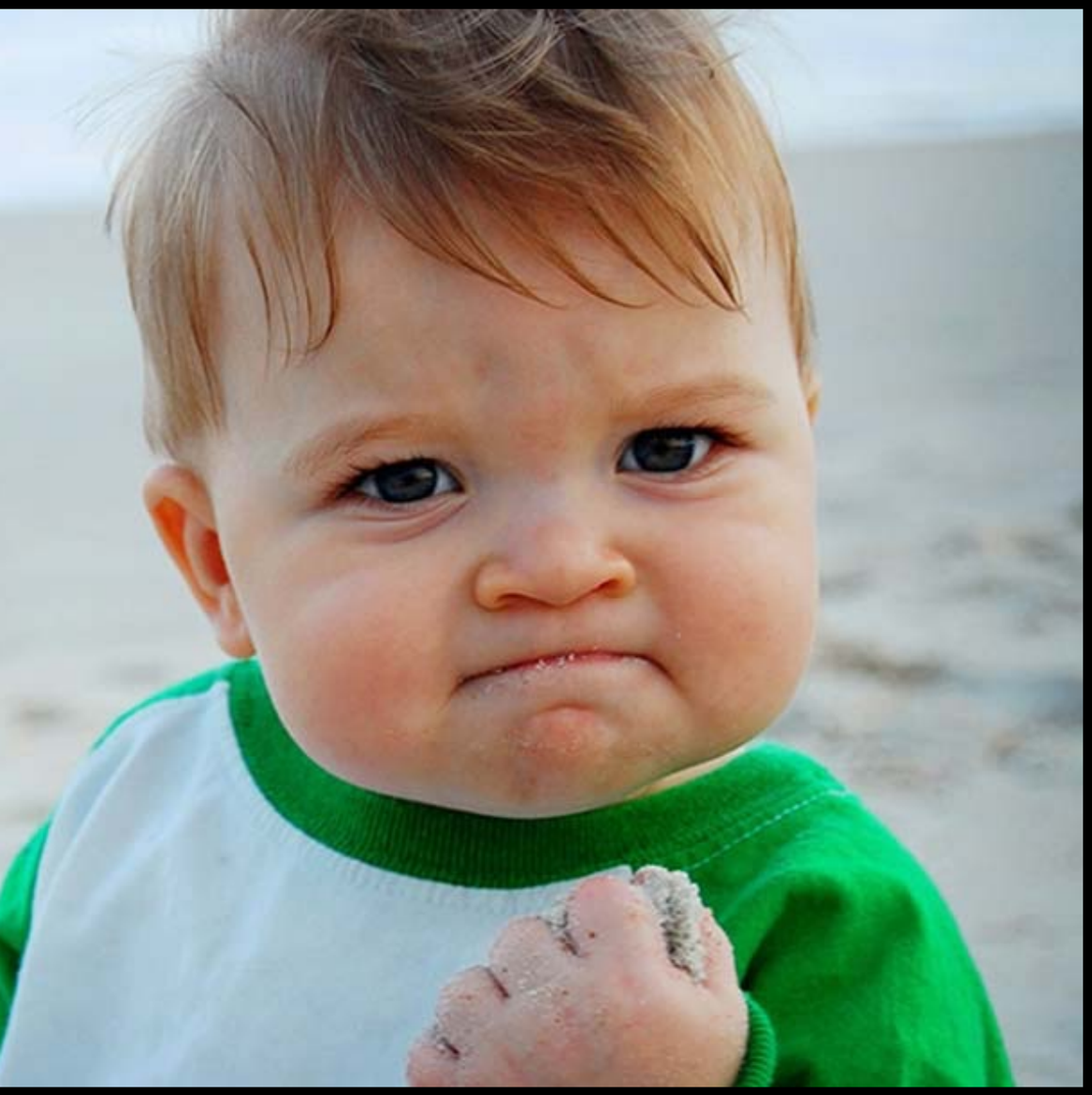
The Gold Mine Effect - How

We Choose to go to the Moon

Guy Kawasaki "The Art of the

Hardwiring happiness: Dr

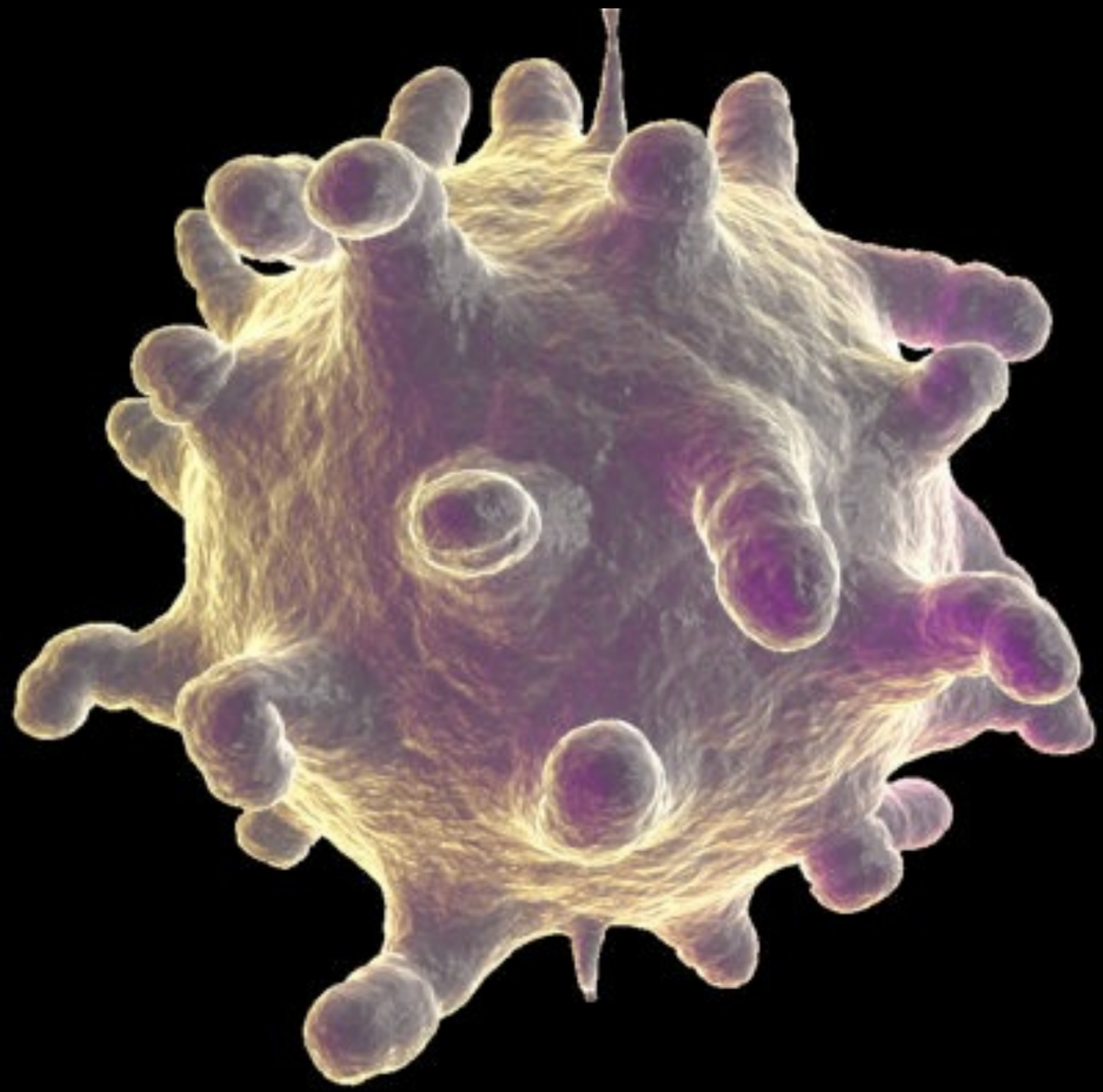
Tag handling



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

Derfor
arbejdsglæde

36.8℃
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

?

SLUBR
SLUBR
SLUBR
ZZZ

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

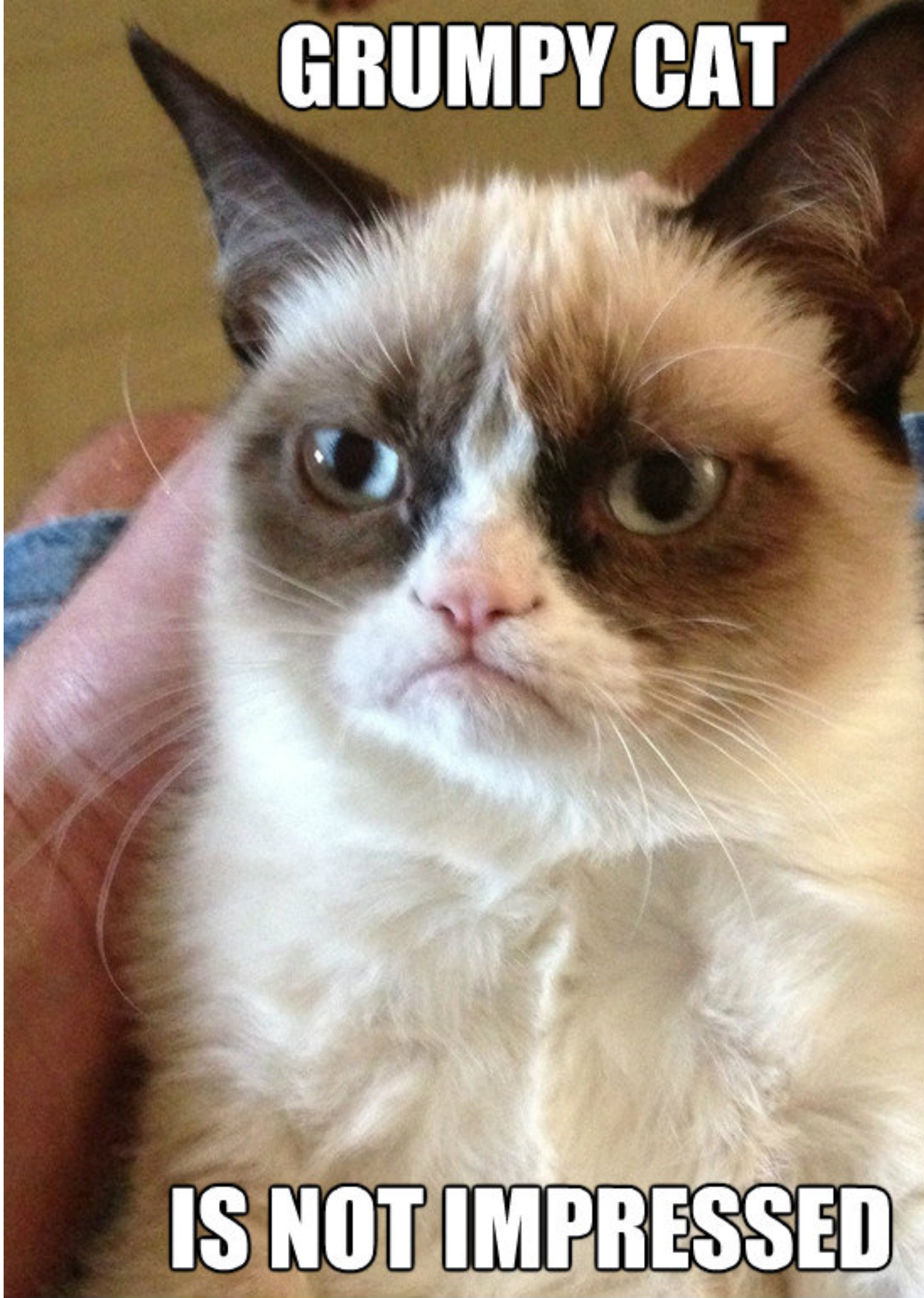
Anerkendelse

#33 Elefantordenen

Arbejdsglædedræbere

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

Offertrøjen



Anmeldelse på vej (YouTube)

Positiv psykologi

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

- Martin Seligman

H + T = V

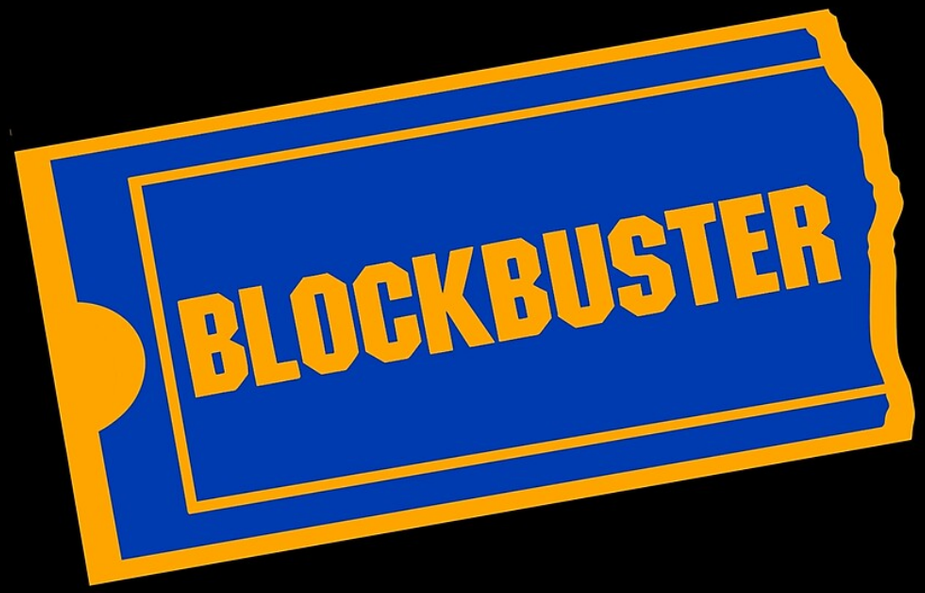
BEST TIME
EVER TO GET
BRACES!
Smile at the World
ORTHODONTICS
SmileAtTheWorld.com
LAMAR

Faldgruben: “Nu må vi vente og se…”

BR

BR gør børn glade®

Forandringer



Available on iTunes

Spotify

TIDAL

Music

Forandringer

Merlin

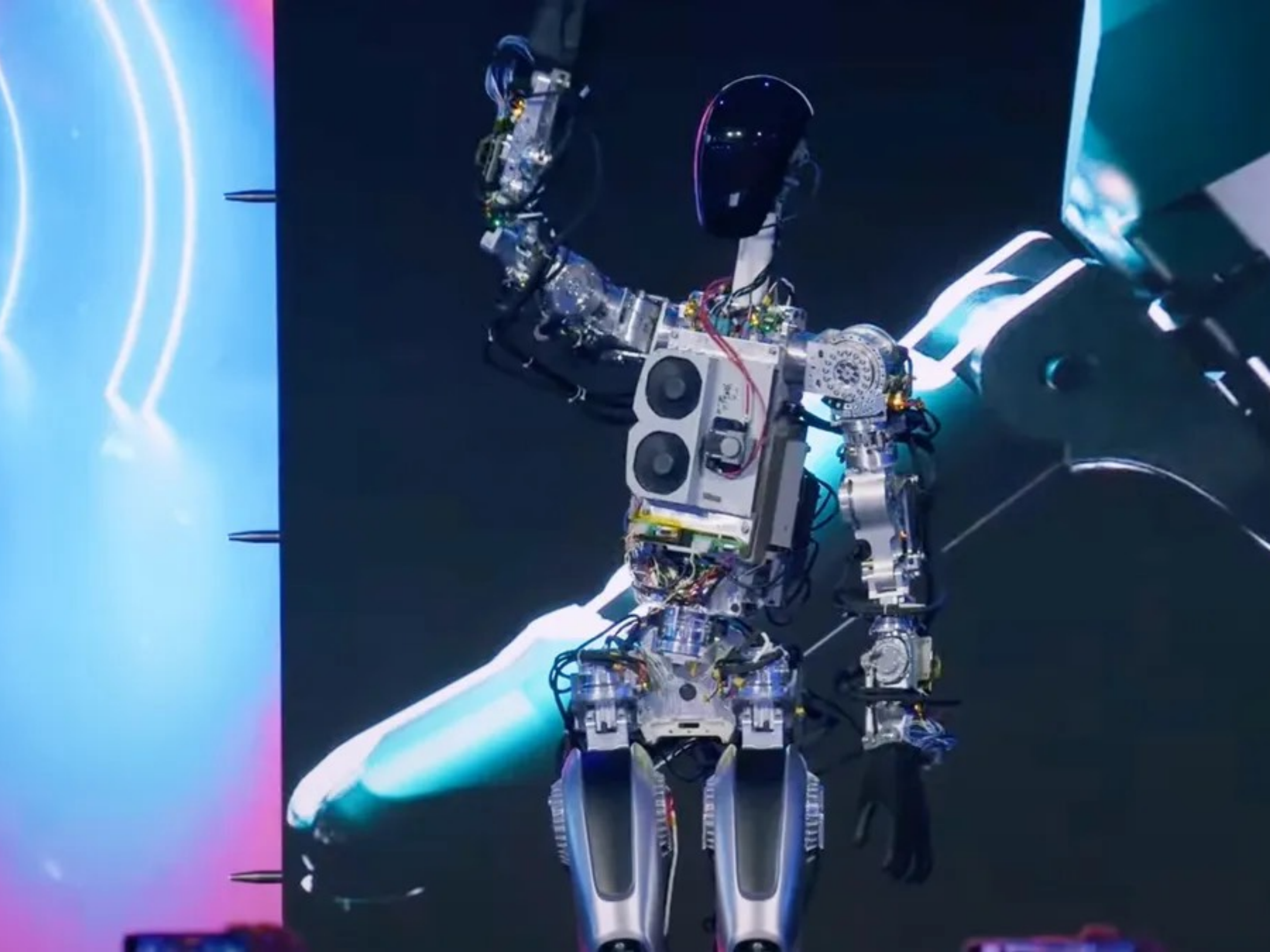
FONA

Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

This Vehicle Adopted By:
Western Lake Erie Chapter SDC

TESLA



Nøglen: Lyst til at hoppe ned

Kultur

Arla
CULTURA
BALANCE
HOLDER MAVEN I BALANCE
NATURELL MED
HAVREKNAS & TRANEBÆR

Gode kolleger

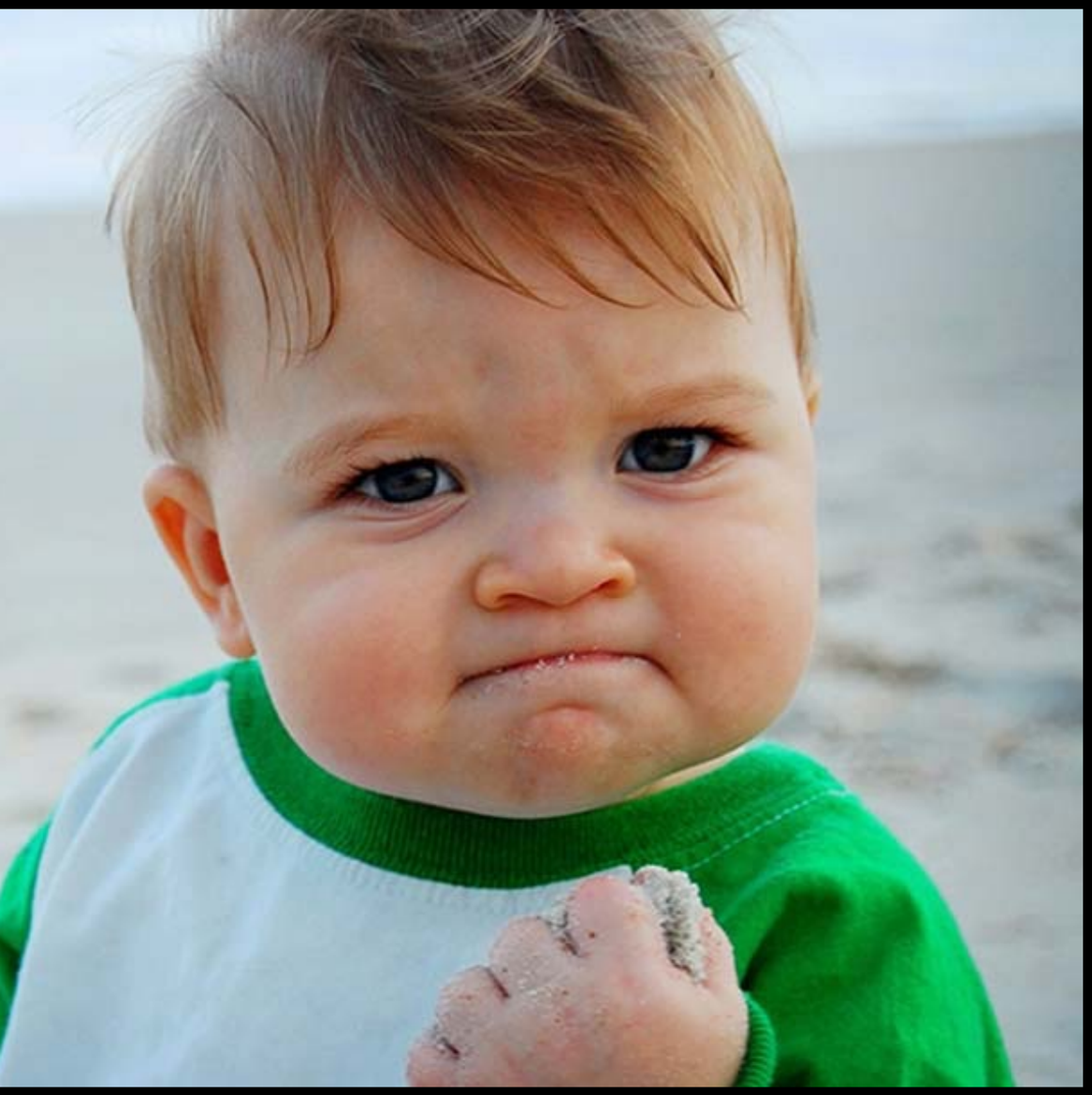
OPG: “Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega?”

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

#2 Inviter på DATE

#18 Hjælpende hænder

Tag handling



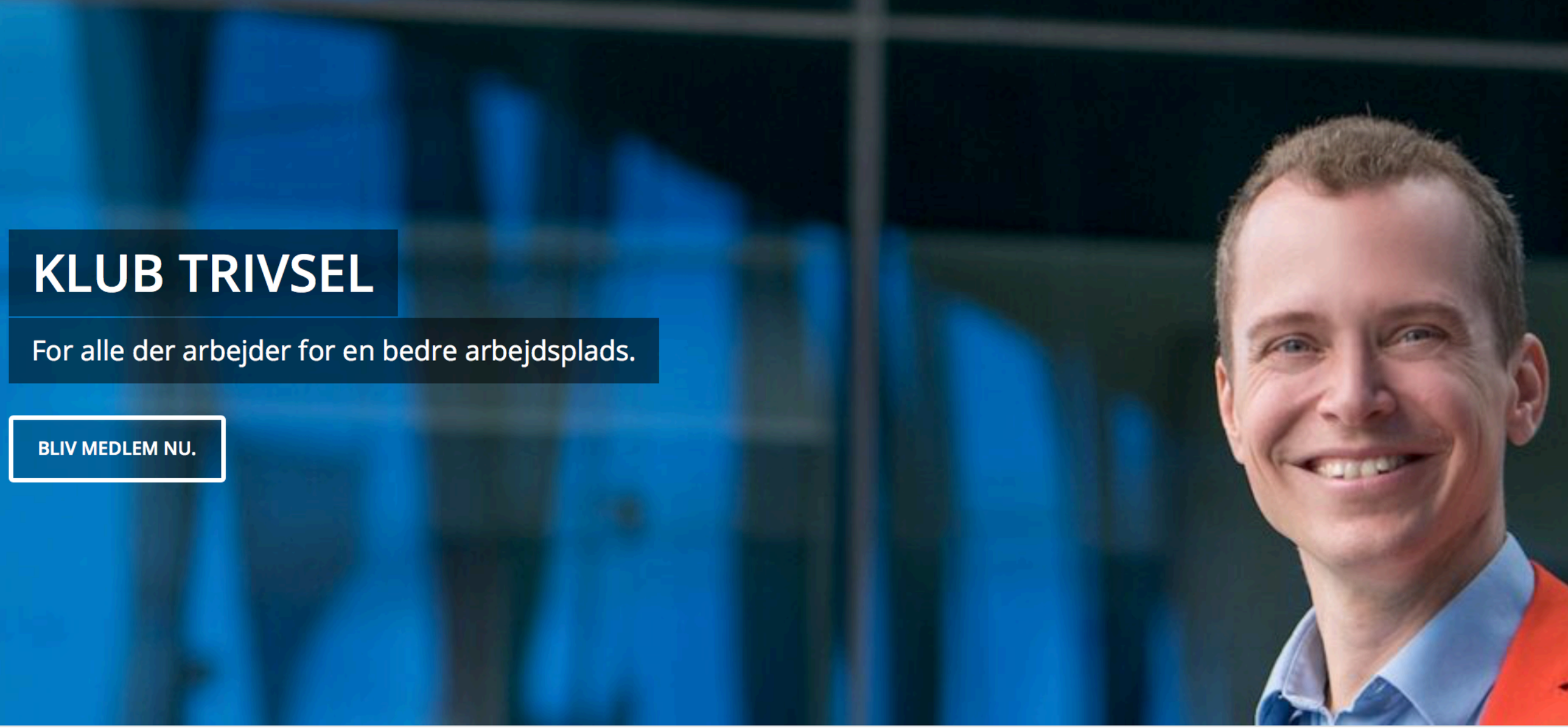
- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre i dagligdagen
- Små ting!
- Start en vane

Fejre succeser

KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.



15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture

ALM. BRAND

BILKA

BERLINGSKE

BESKÆFTIGELSES MINISTERIET

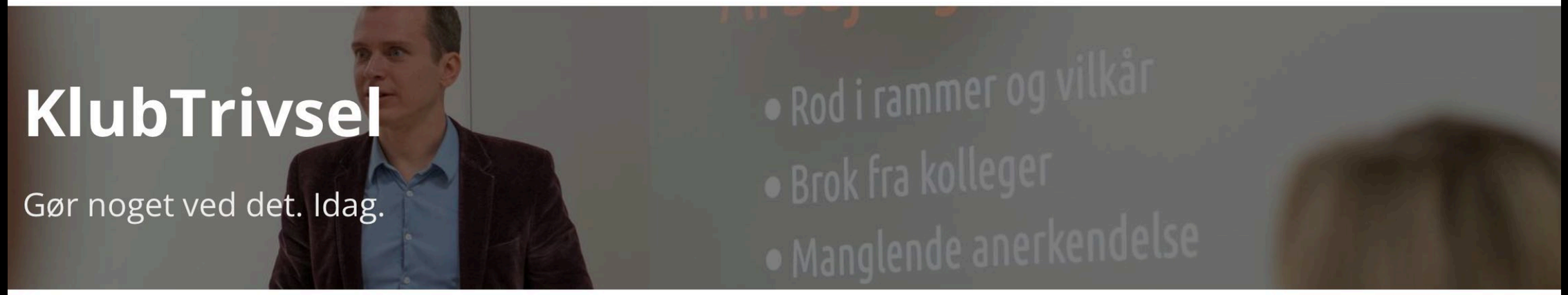
Danske Bank

Deloitte.

djøf

Gildhøj

HMN



KlubTrivsel

Gør noget ved det. Idag.

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

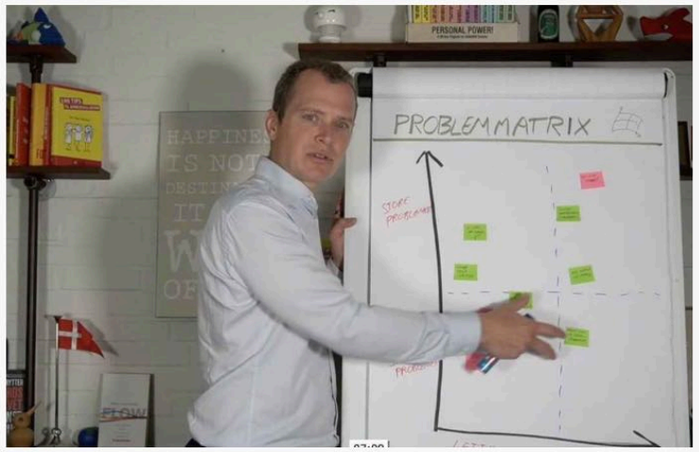
Webinar 5 talte om værdien ved at køre interne kampagner for snart sagt hvad som helst:

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

Redskabskassen

Problemmatrix (video)

NYT august 2021: Involvering af kollegerne i at kortlække problemer kan være en genvej til at opdage lavthængende frugter og engagere flere i aktiv problemløsning.

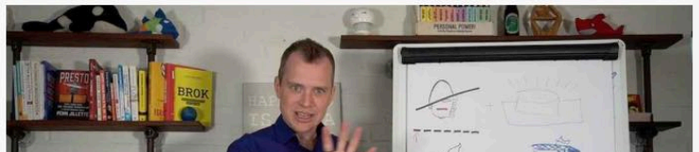


Problemmatrix, som forklares i videoen her, er et enkelt og stærkt redskab til brug ved gruppearbejder, f.eks. når der skal udvælges indsatsområder efter en MTU (medarbejdertilfredshedsundersøgelse).
Regn med at bruge 45-60 minutter fra I starter til der er samlet op.

Du kan instruere deltagerne på 3-4 minutter, alternativt kan alle kan se videoen her. Der skal bruges plancher til grupperne, og PostIts 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

Vidensbibliotek

- Klub Trivsel interviews
- Webinar-arkiv
- Originale lektioner
- Cases
- Litteraturliste og boganmeldelser
- Lær af de bedste - foredrag fra nettet
- Rapporter og undersøgelser
- Litteratur fra Jon.dk

Interviews - lær af de bedste

Interviews på denne side af lavet af Jon, for Klub Trivsel. Hele eller delvise interviews kan være udgivet i podcastform, på YouTube m.m., men kun i Klub Trivsel får du de fulde videoversioner.

Prisen:

Har jeg droppet…

Mission Arbejdsglæde

I seks moduler - designet til at blive fulgt over seks uger - får du kort inspiration til arbejdsglæden, med tilhørende opgaver. Mini-kurset så dagens lys som en live kampagne med hundredvis af følgere - som medlem af Klub Trivsel kan du trække på materialet når det måtte passe dig.

Følger

Alene eller sammen? Start her

Hvad kommer arbejdsglæde af?

Lidt ekstra til del 1

Godt kollegaskab er noget vi skaber

Lidt ekstra til del 2

Prisen:

Ja, det er gratis.

Jon.dk/klubtrivsel

Find glæden i forandringen

Berry Superfos, 1. november 2023
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk & Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/berrysuperfos