

Happy at work

- Change, culture og other fun stuff

AIG Europe, November 2022
with Jon Kjær Nielsen #jondk

More materials:
jon.dk/aig



Go to menti.com



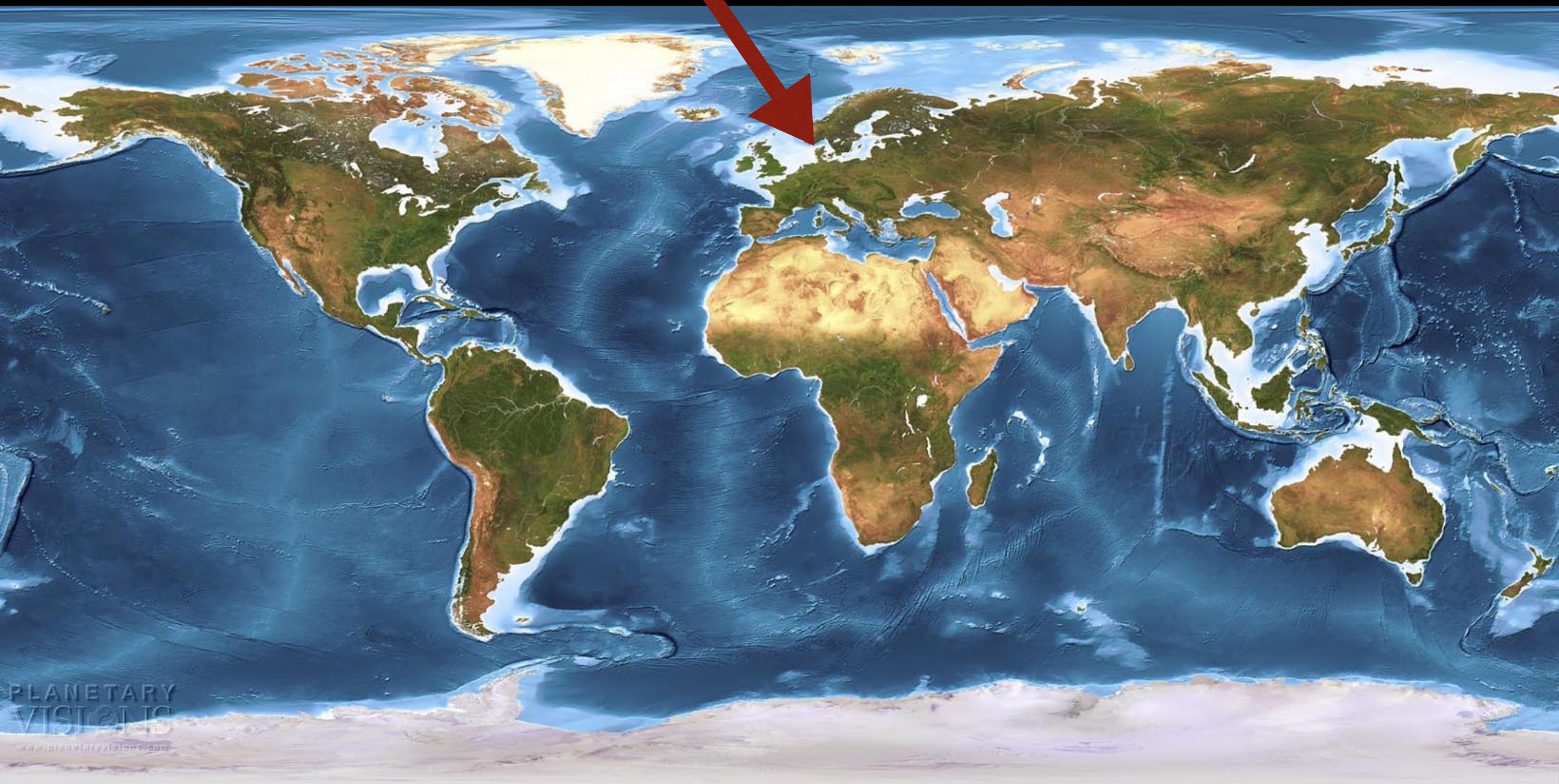
Please enter the code

1234 5678

Submit

Enter code 24 83 06 48

Here







Welcome to the world's happiest nation*

That calls for a **Carlsberg**

KIT



Arbejdsglæde

[arh-beids-gleh-de]

= Work Happiness







Jon Kjær Nielsen
Speaker & Author

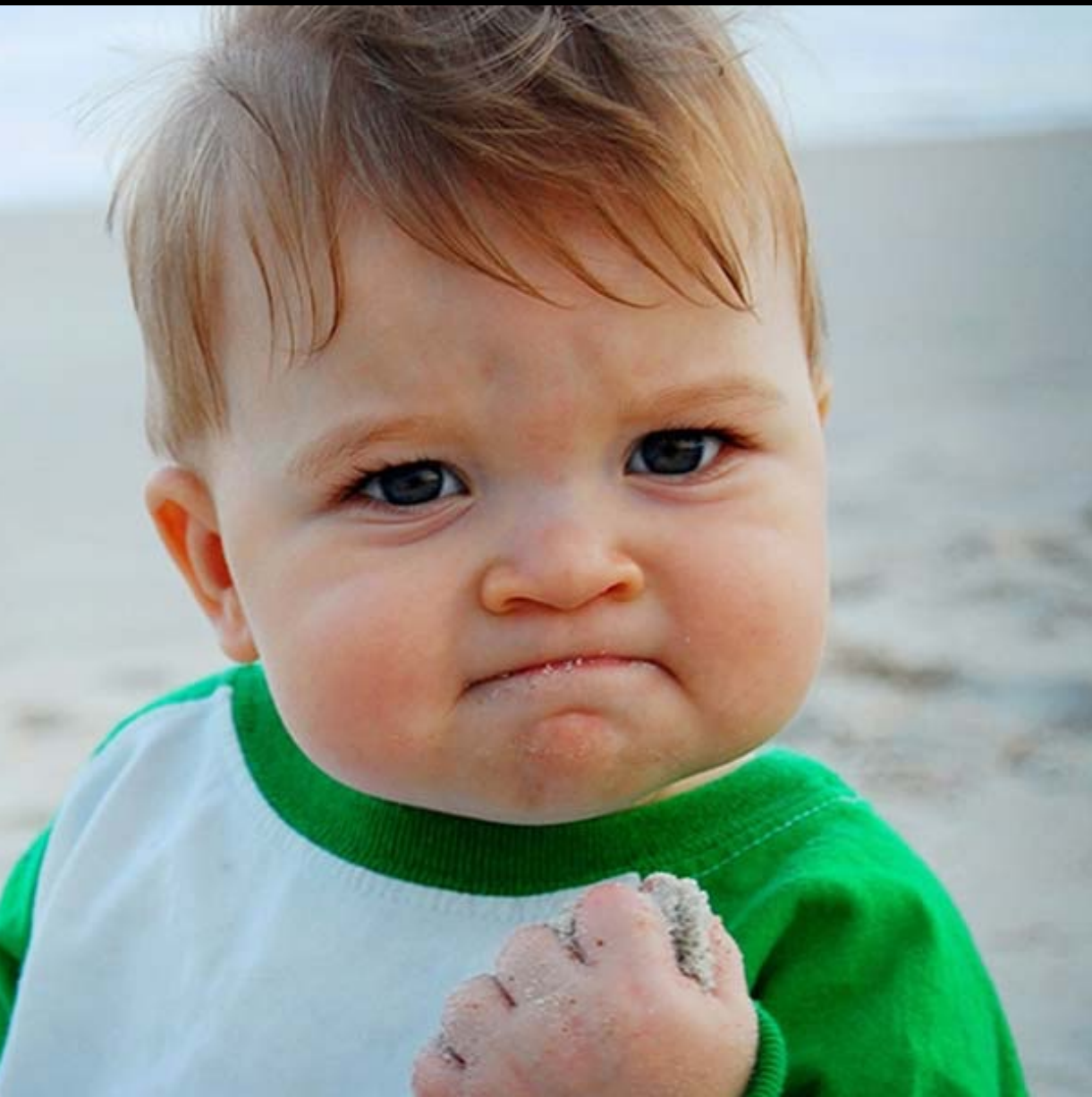
M.Sc. in engineering, 2002.
Former HR Specialist.

Independent consultant
since 2006.

Biker, book-worm, chef,
podcast host



Take action for better days



- Decide on 1 to 3 things you will do after today
- Small steps!



Productivity:

...happy doctors are 19% faster at making an accurate diagnosis...

See: The Happiness Advantage, by Achor



Sales:

Optimistic salespeople
bring in 88% money

See: Learned Optimism, by Seligman



Arbejdsglæde

How much...?

[menti.com](https://www.menti.com)

Enter code 24 83 06 48



Reflection:
Think about a really
good day at work



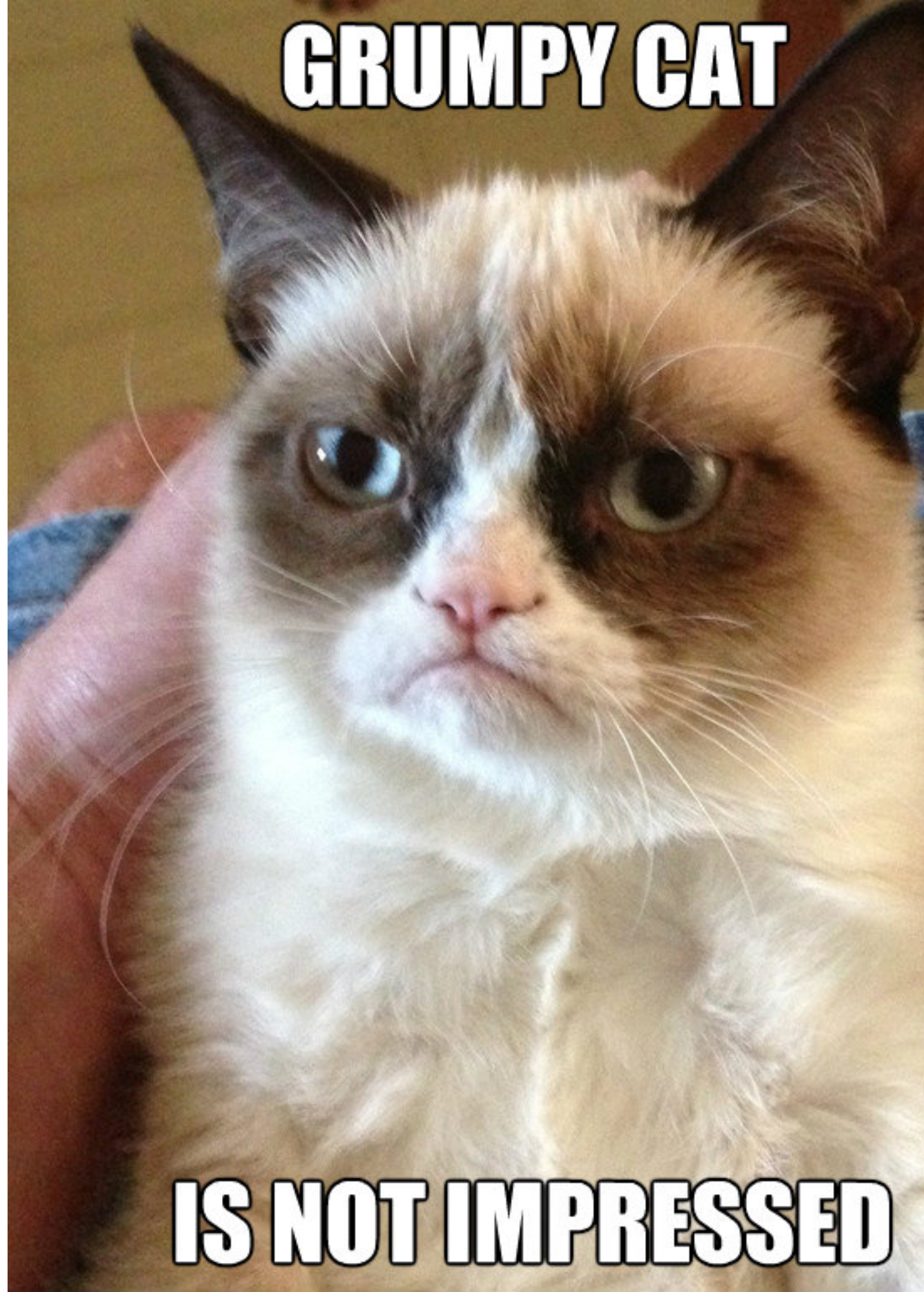
Covering the basics



Negative impact

- Poor Hygiene Factors
- Whining and complaining
- Lack of recognition

Playing The Victim



GRUMPY CAT

IS NOT IMPRESSED

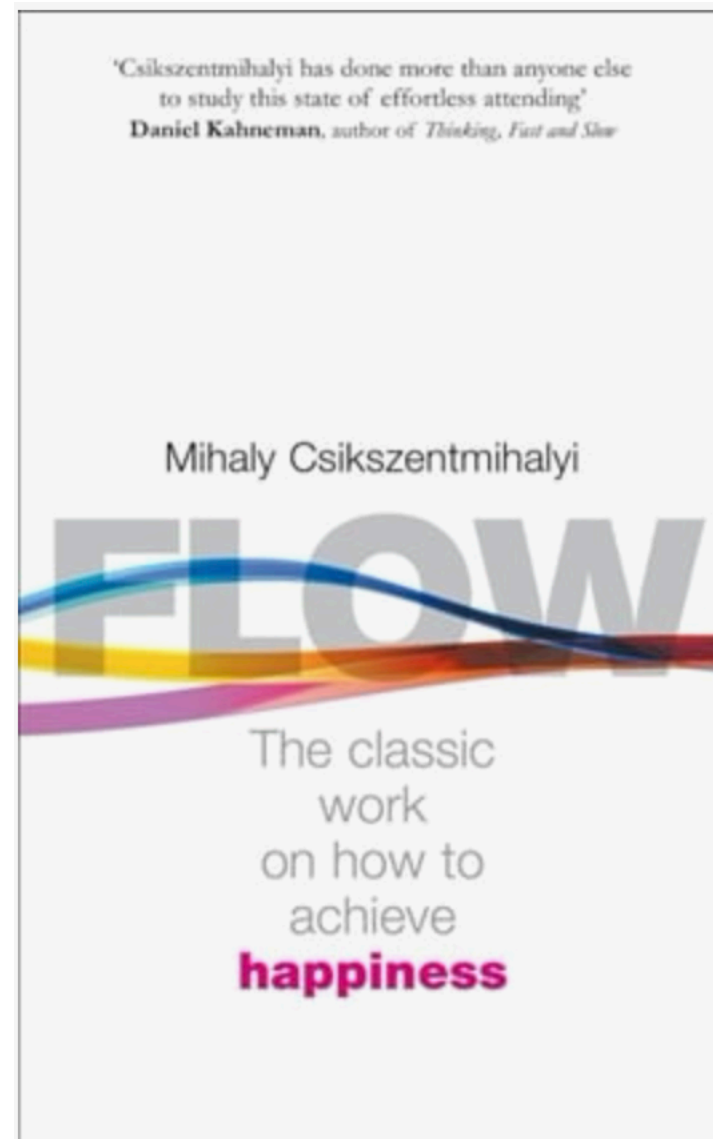
Positive psychology

“One of the most significant findings in psychology in the last twenty years is that individuals can choose the way they think.”

- Martin Seligman

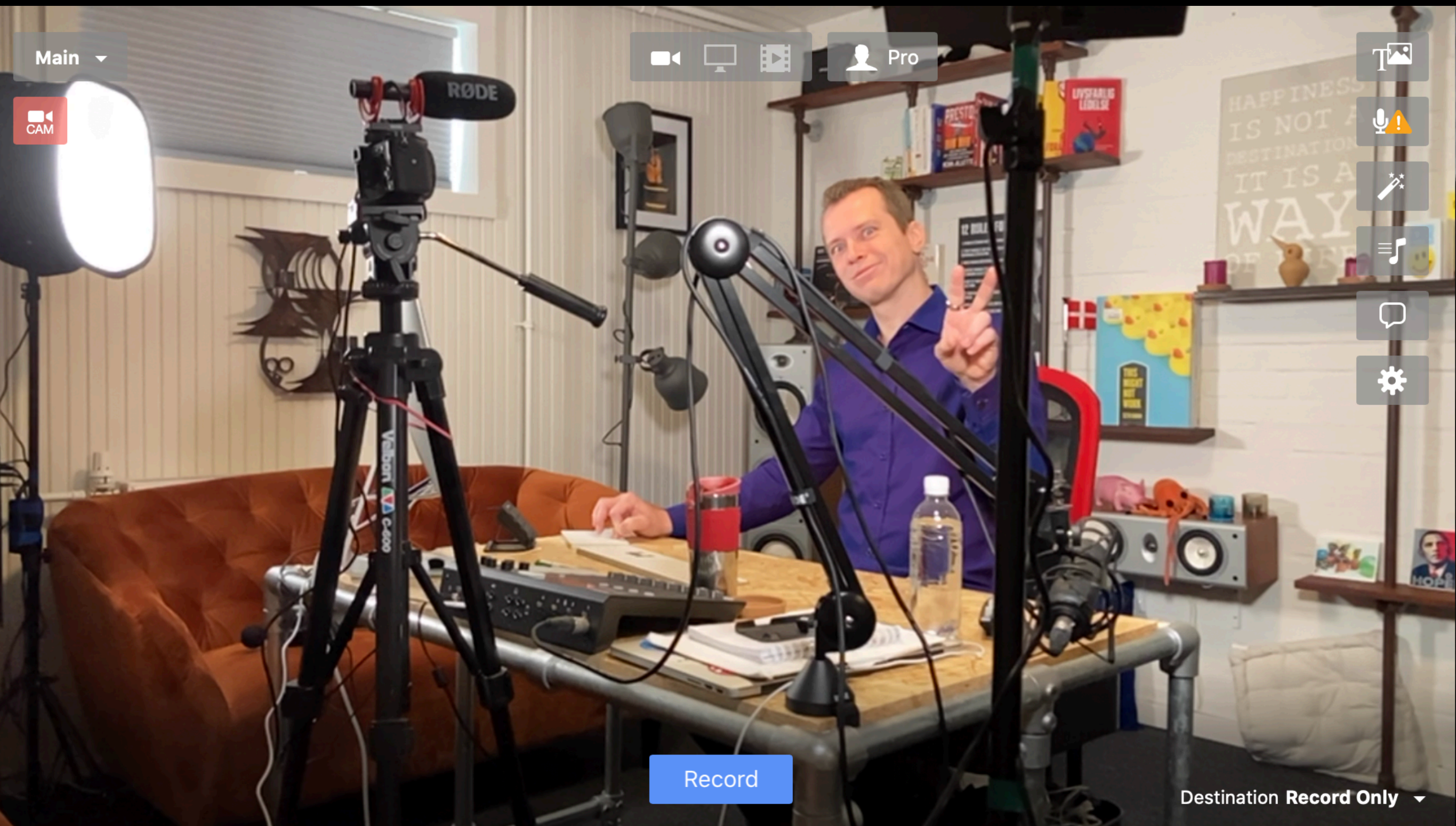


Flow theory

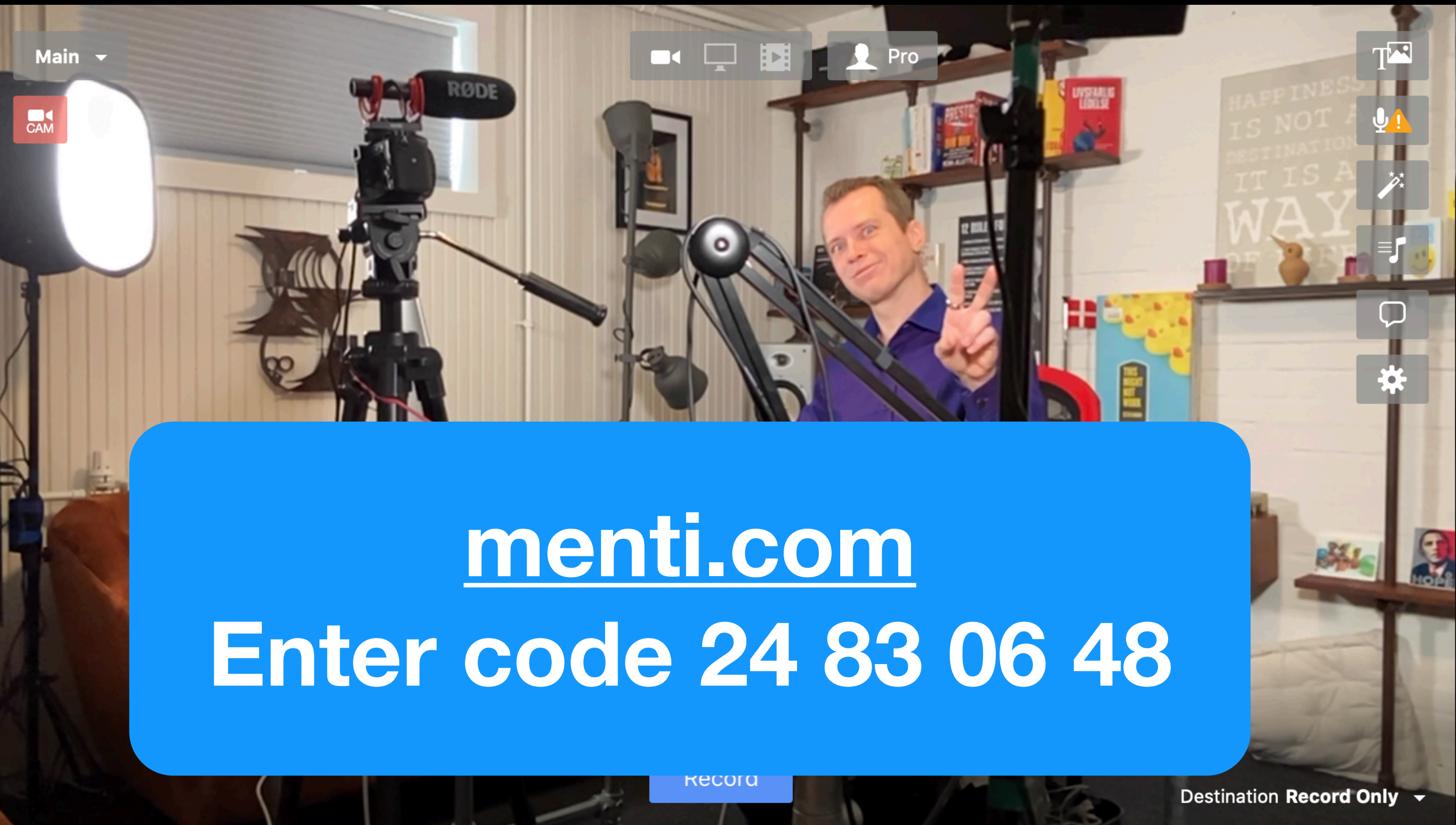


At home and at the office

Design for flow



Design for flow



Main ▾

CAM



Pro



[menti.com](https://www.menti.com)

Enter code 24 83 06 48

Record

Destination Record Only ▾

When is your...

The background of the lower half of the image is a complex, futuristic digital interface. It features a central, glowing blue sphere with a grid of white crosshairs. The sphere is surrounded by various digital elements, including curved lines, data points, and a grid of small white crosses. The overall color scheme is dominated by blue and white, with some red and purple accents. The text 'PRIME TIME' is prominently displayed in the center of the sphere.

PRIME TIME

“We’ll have
to wait and
see...”







Change happened



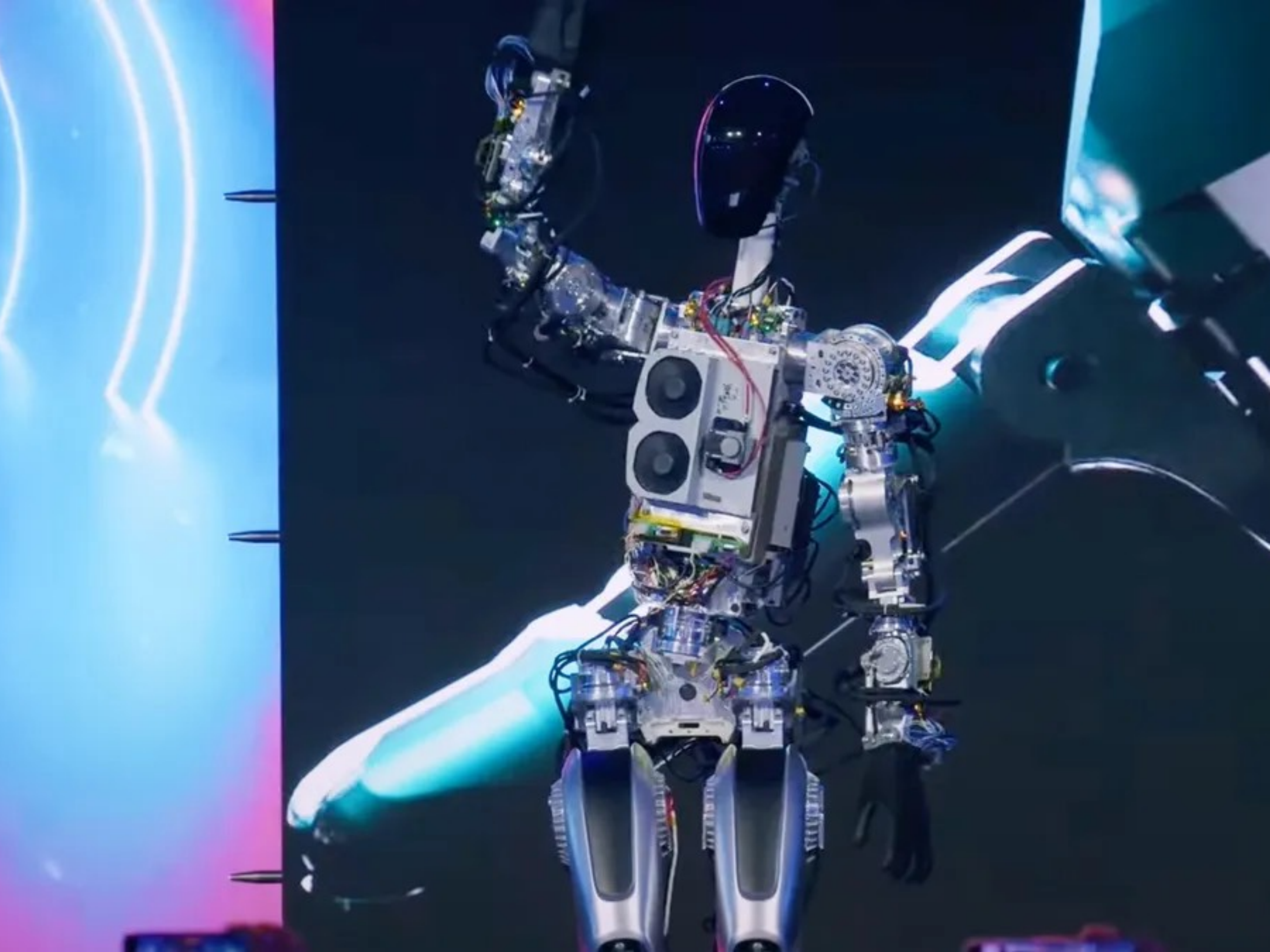


1914 "Tomb" Buick
This vehicle was built in 1914 and was one of the first Buicks to be built in the United States. It was built in Flint, Michigan, and was one of the first Buicks to be built in the United States. It was built in Flint, Michigan, and was one of the first Buicks to be built in the United States.

This Vehicle Adopted By:
Western Lake Erie Chapter SDC

TESLA





IMPOSSIBLE™ WHOPPER®

100%
WHOPPER®
0% BEEF



*Seba:
We're past
Peak Cow*

Available at participating St. Louis restaurants. Patty made from plants.

Impossible is a trademark of Impossible Foods Inc. Used under license.

Real milk - no cow

PRECISION FERMENTATION

A post-cow world is
closer than you think



Real milk - no cow

remilk.™

[About](#)

[Process](#)

[Remilk Cares](#)

[Careers](#)





Key:
Willingness to
jump off the fence



Relationships



Brief team discussion: “What do you most appreciate about your coworkers?”

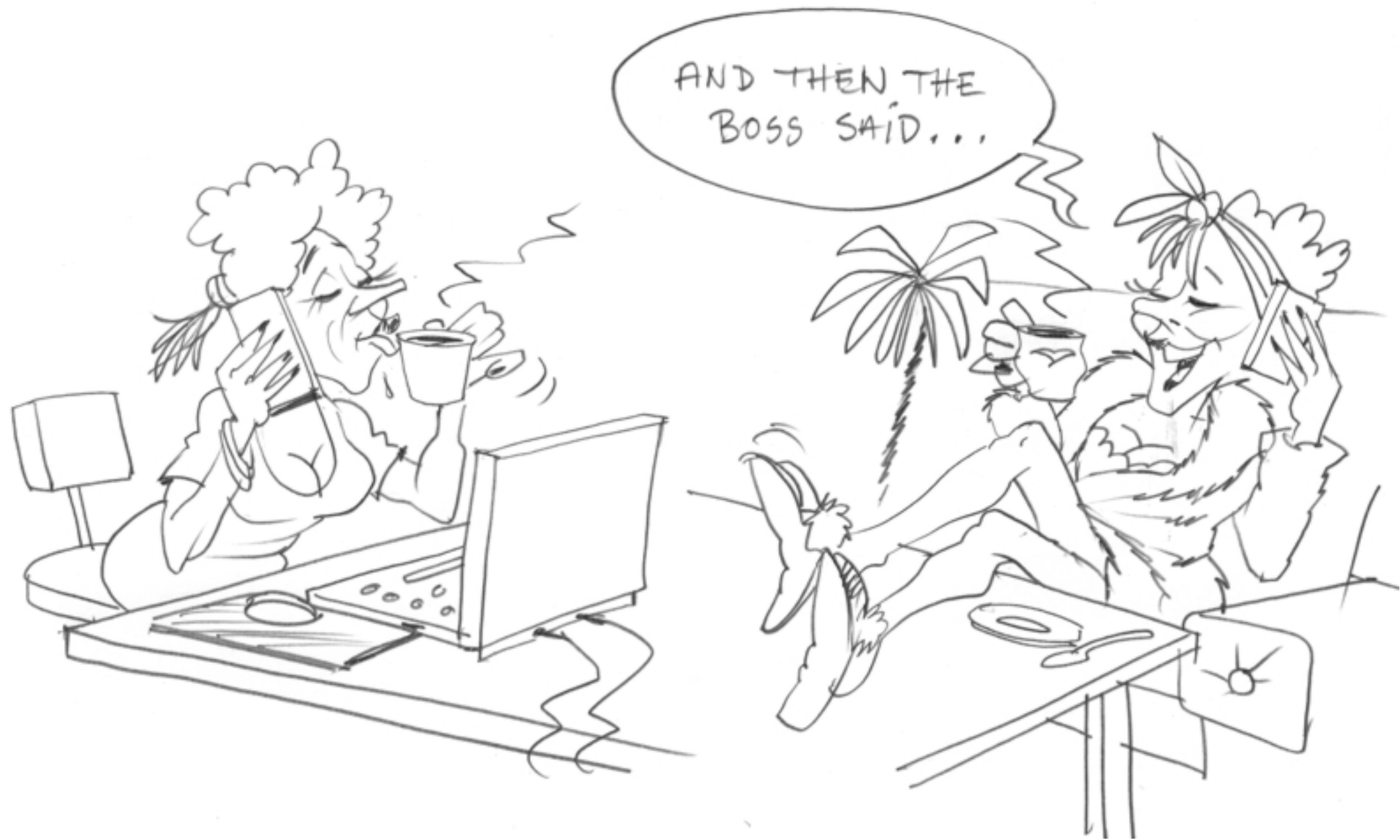
- Describe the ideal colleague



#2 Ask someone on a DATE



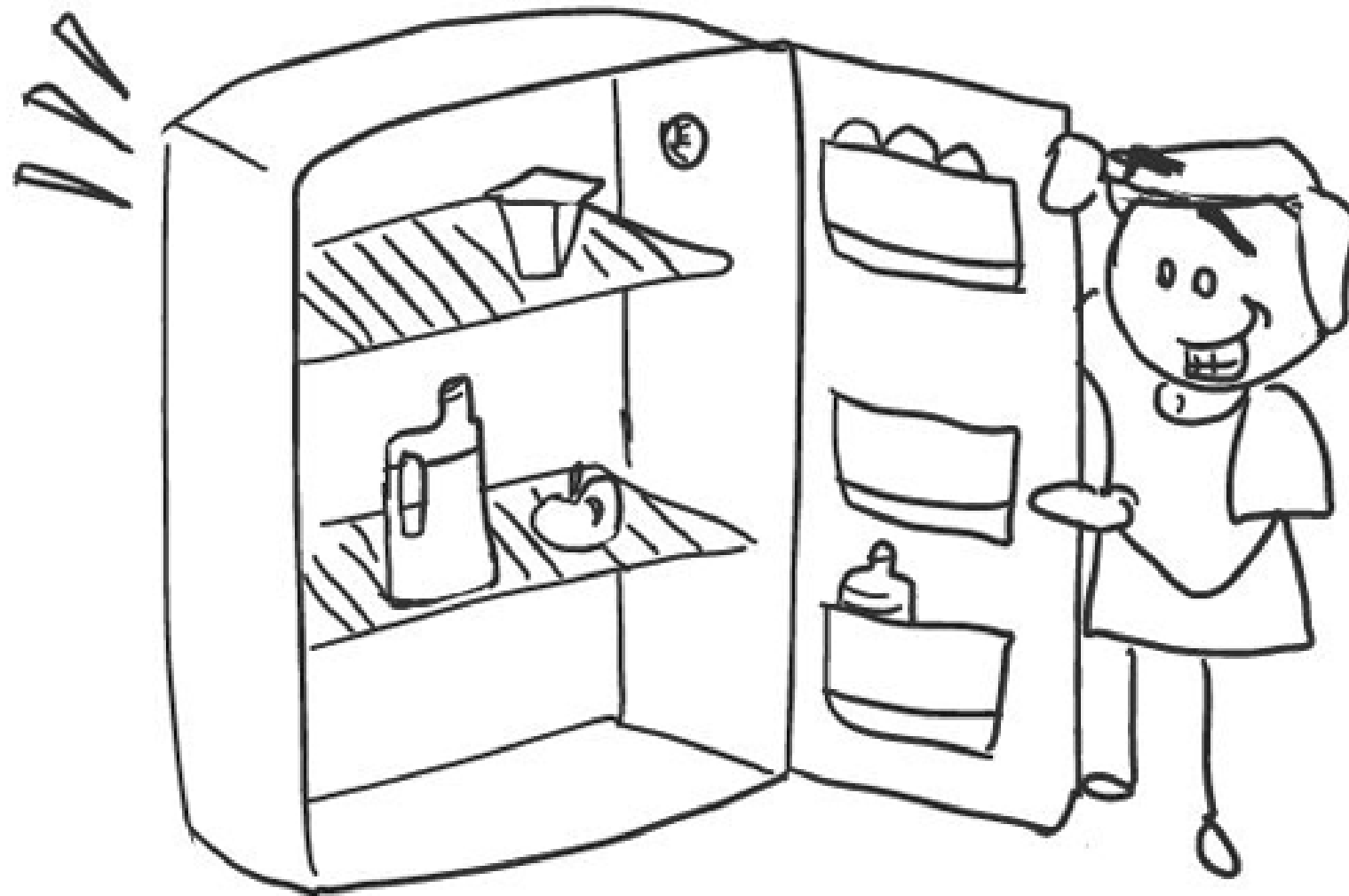
Coffee on the phone



Change jobs



Show your fridge



#26 Costume day



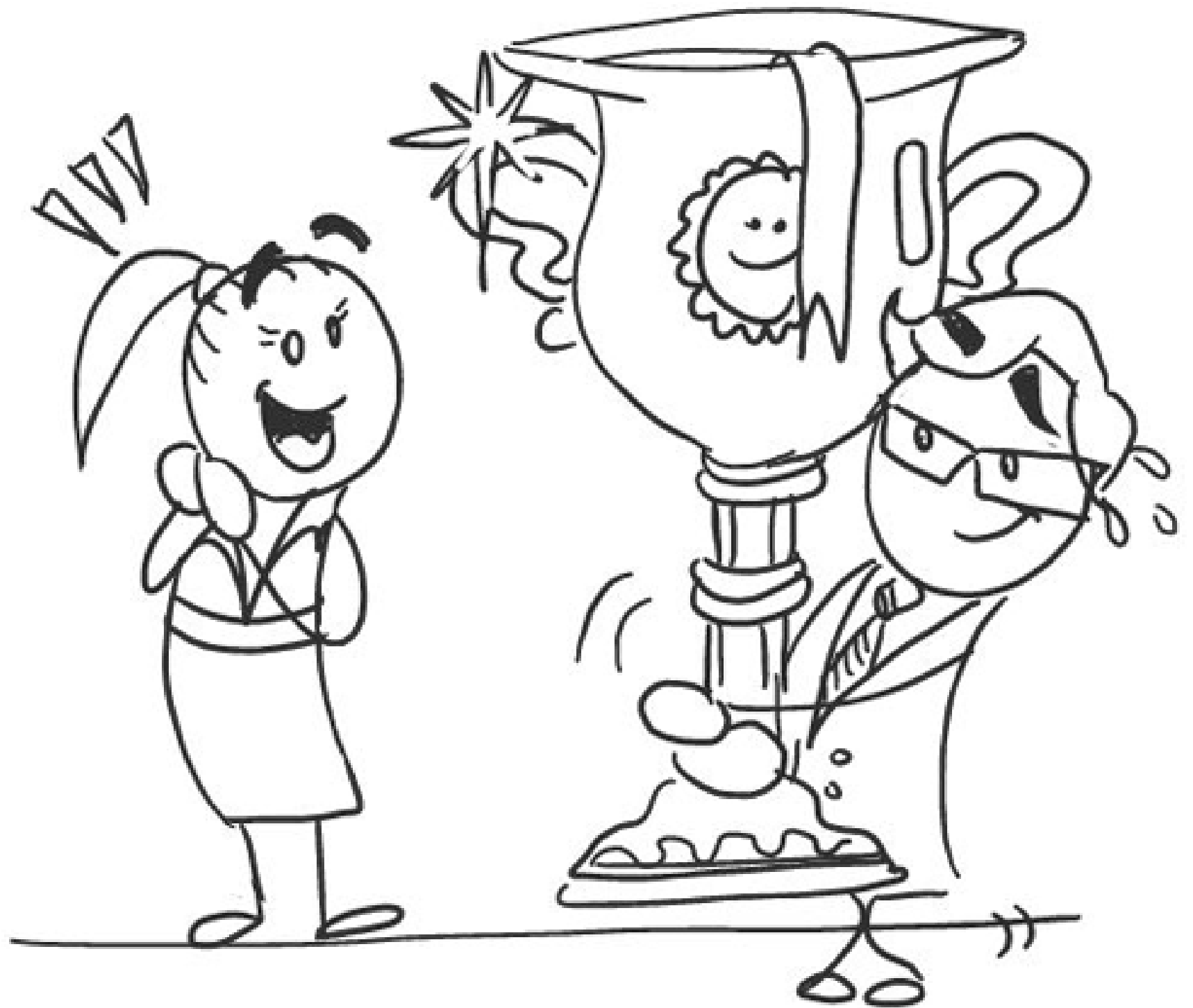
#31 Appreciation Day



#18 Help me out



Recognition

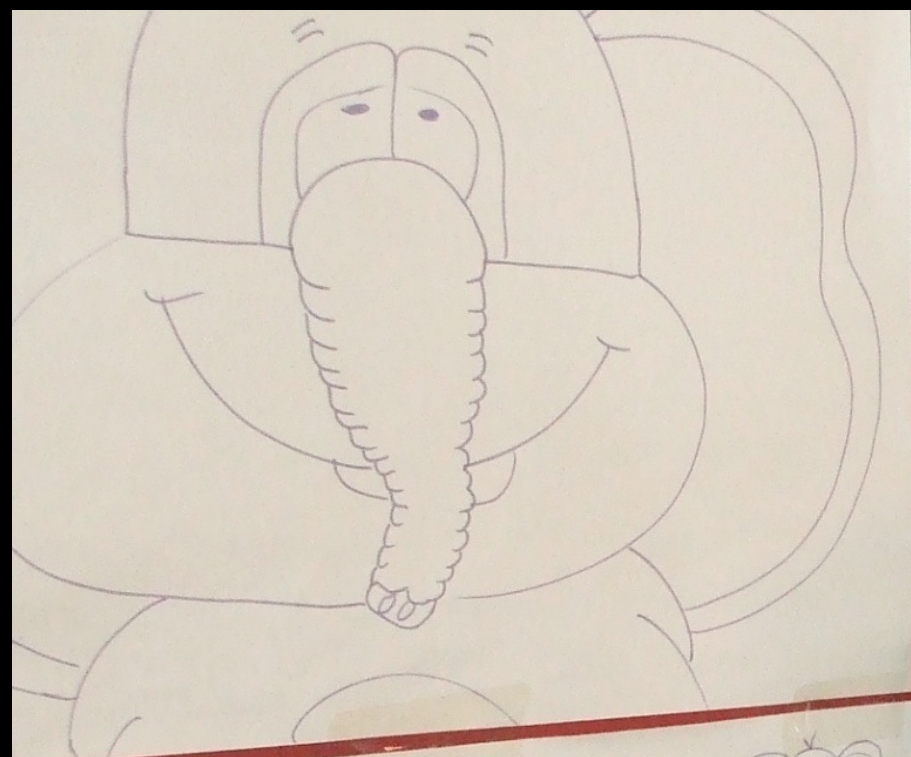



The Rose Day





#33 Order of the Elephant



LEFANT-ORDENEN 

SADAN GØR DU:

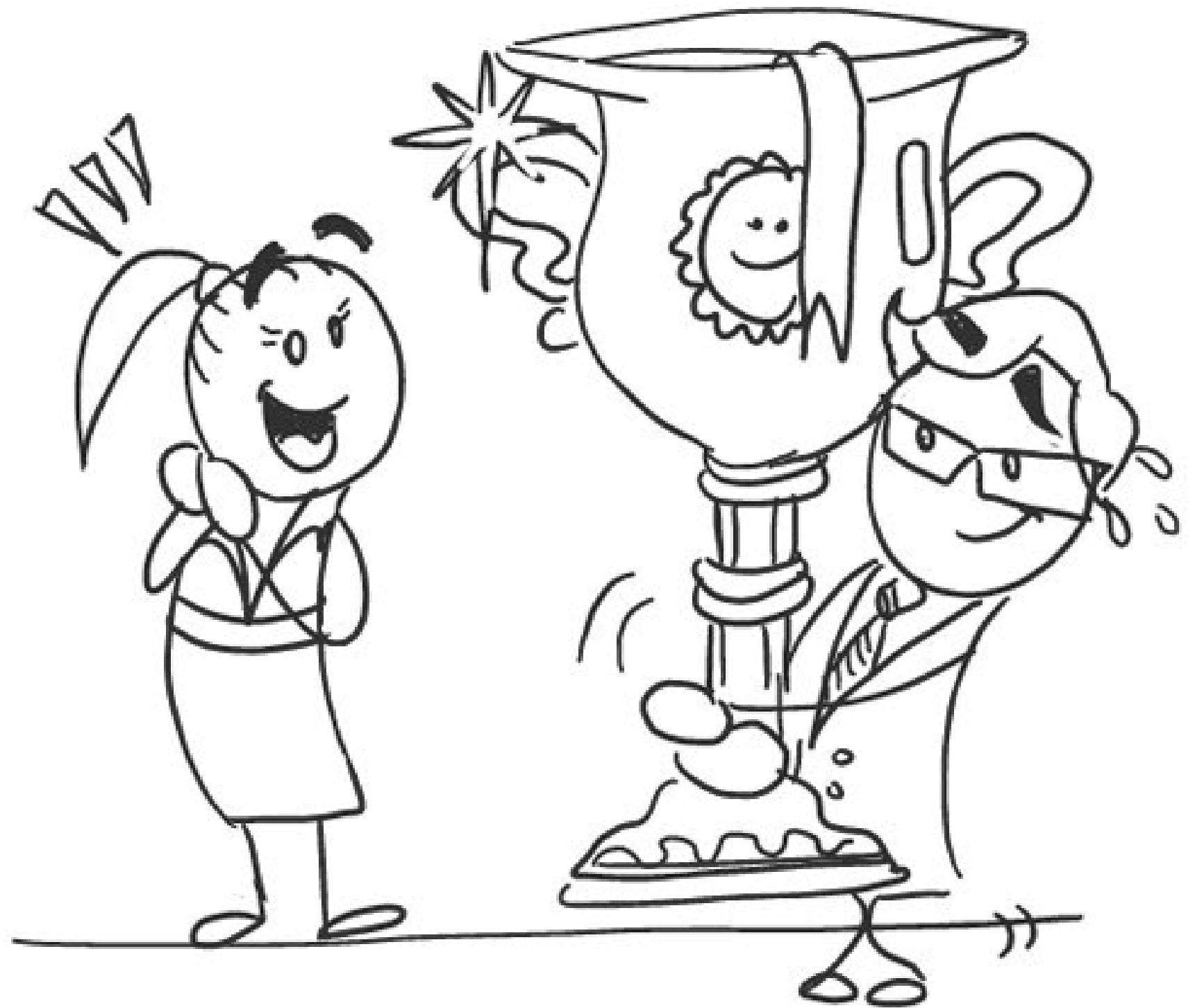
⇒ ALLE KAN UDDELE

- ⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:
- NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
 - NOGET FAGLIGT SMART
 - NOGET EKSTRA
 - NOGET DER GØR DIG GLAD
 - GJORT DET NEMMERE

STÅ PÅ SKRIVEBORDET, I DAG OG NESTE DAG
KOLLEGAEN HVORFOR DEN?



Celebrate success





Sense of direction & Proper focus



**BEST TIME
EVER TO GET
BRACES!**



Smile at the World
ORTHODONTICS

SmileAtTheWorld.com

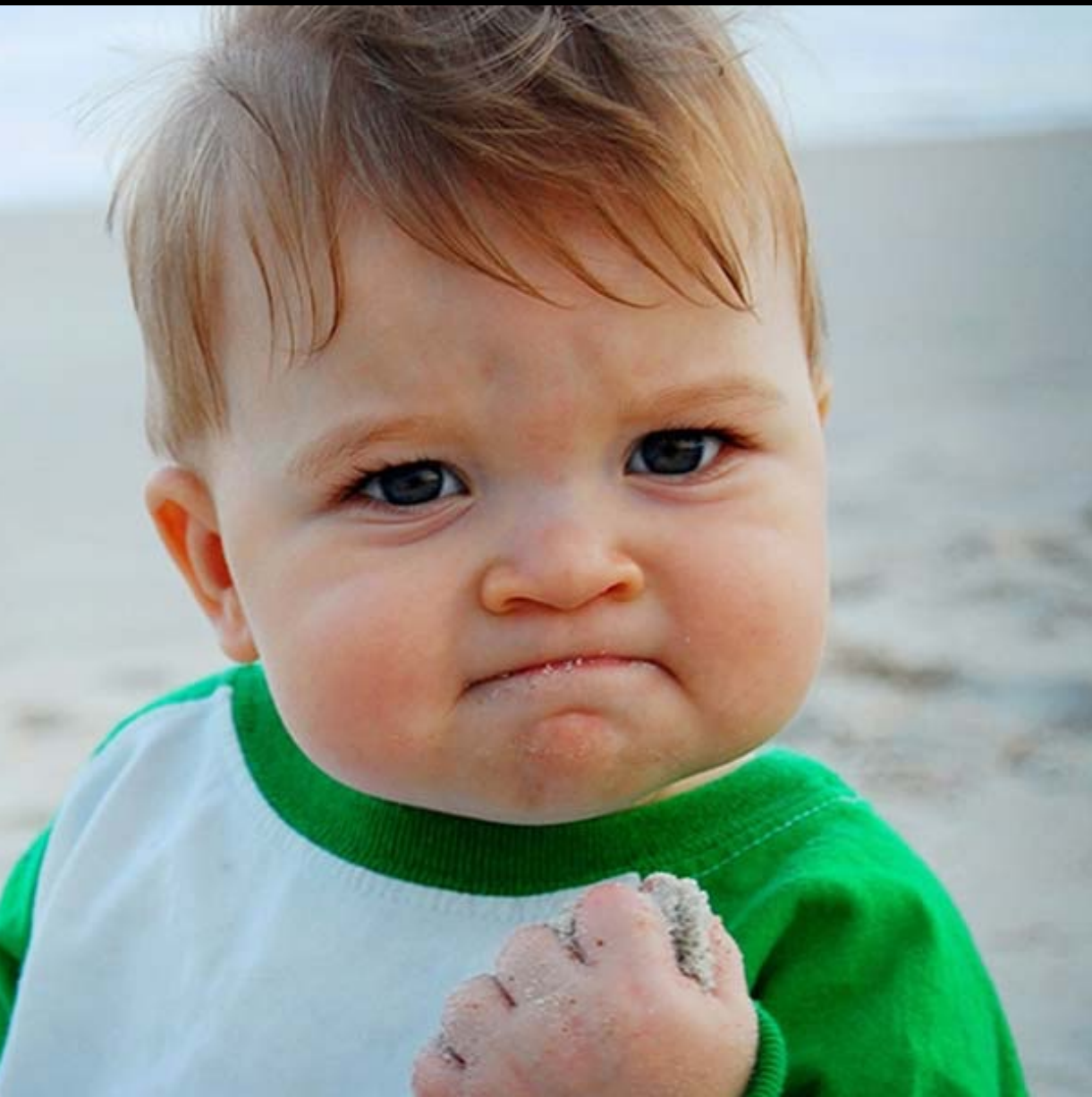


LAMAR



Key to life:
There are no
new problems

Take action for better days



- Decide on 1 to 3 things you will do after today
- Small steps!

MENTI:
What's the next thing?



Jon Kjær Nielsen

336 abonnenter

TILPAS KANAL

ADMINISTRER VIDEOER

START

VIDEOER

PLAYLISTER

KANALER

OM



Uploads

▶ AFSPIL ALLE



Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden

100 visninger • for 1 måned siden



Råb af papiret Tip #15 til arbejdsglæden

79 visninger • for 4 måneder siden



30 dages udfordringen - Tip #14 til arbejdsglæden

66 visninger • for 4 måneder siden



Humørmetret - tip #13 til arbejdsglæden

87 visninger • for 4 måneder siden



Det kræver mod ikke at handle hvergang vi kunne

83 visninger • for 4 måneder siden



Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

146 visninger • for 4 måneder siden

Arbejdsglæde

▶ AFSPIL ALLE



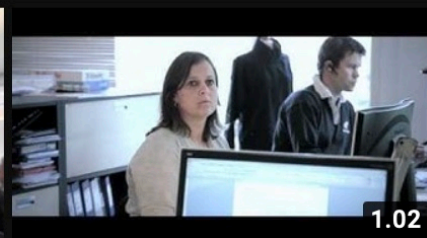
The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

TEDx Talks ✓
6.510 visninger • for 9 år siden



Cebu Pacific FAs dancing

wingco1129
11 mio. visninger • for 11 år siden



Knald på kontoret

DGISTorkoebenhavn
11.566 visninger • for 11 år siden



ledelse

Morten Bertelsen
175.256 visninger • for 12 år siden



Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

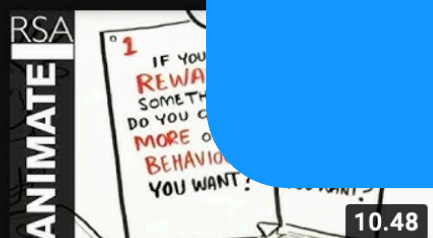
itforumdk
901 visninger • for 11 år siden



Music and Life - Alan Watts

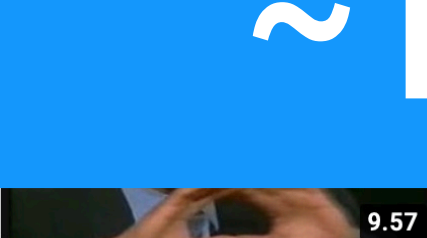
seandulac
2,5 mio. visninger • for 15 år siden

Gode foredrag



RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what...

RSA



Your words and thoughts have physical power - Will...

Sharky Charts



The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent

Rasmus Ankersen



We Choose to go to the Moon

PointsofOriginll
1,7 mio. visninger • for 14 år siden



Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TiECon 2006

rishirich5



Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin...

TEDx Talks ✓

~100 videoes

KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.



15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture



BILKA



BESTSELLER

Danske Bank

Deloitte.



Gildhøj
privathospital

HMN
GASSALG



KPMG

krak



K

Vidensbibliotek

Klub Trivsel interviews

Q&A arkiv

Originale lektioner

Cases

Litteraturliste og
boganmeldelserLær af de bedste - foredrag
fra nettet

Rapporter og undersøgelser

Litteratur fra Jon.dk

Cases - Lær af andres erfaringer

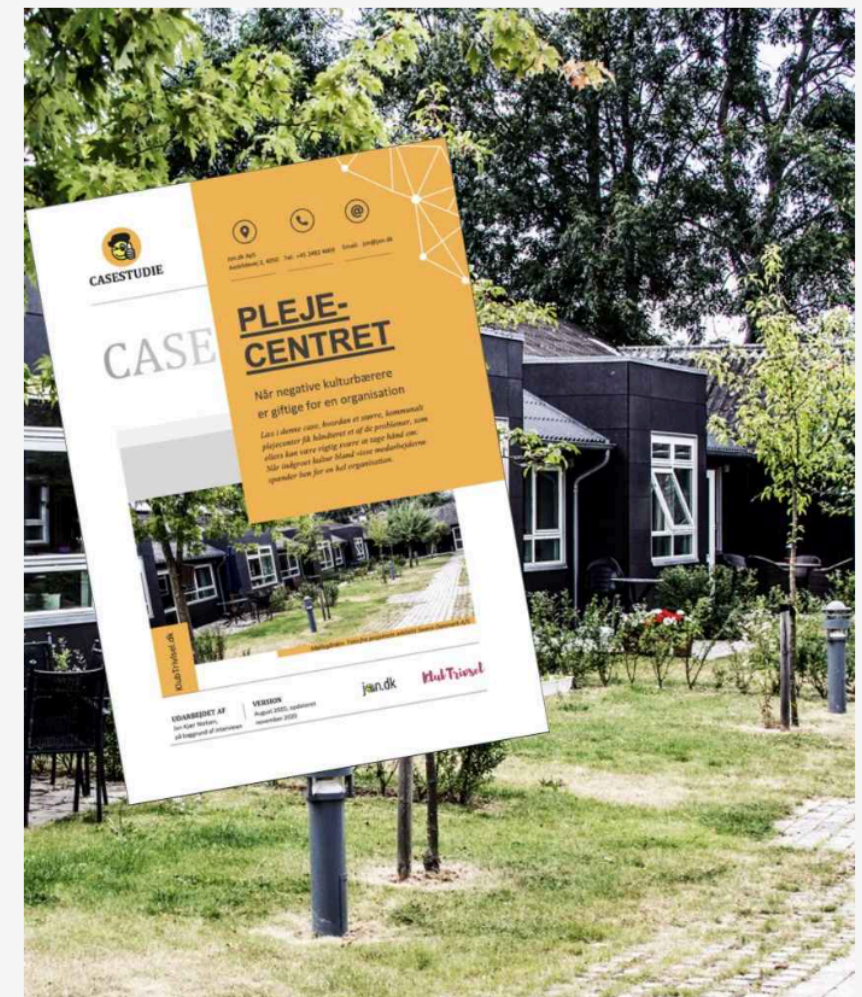
Plejecentret

Når negative kulturbærere er giftige for en organisation.

"Luk afdelingen" var det hårde tiltag der skulle til, da Seniorcenter Egegården/Møllegården (350 ansatte) stod med en problemafdeling hvor kulturen forhindrede både udvikling og stærk faglighed i arbejdet med beboerne.

Læs hvordan medarbejdere blev omplaceret for at gøre om med en dårlig kultur hos ellers dygtige folk.

Centerleder Jessie Lykke og HR- og personalekonsulent Bente Balling er interviewet af Jon i sommeren 2020, lidt over et år efter de beskrevne begivenheder. [Hent casen her](#), kun i KlubTrivsel.



**Kommer snart:
Forandringsledelse i IT-**

**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.



klubbivisnel.dk

Mallegården. Foto fra projektets arkitekt Sweco Danmark A/S

UDARBEJDET AF
Jon Kjær Nielsen,
på baggrund af interviews

VERSION
August 2020, opdateret
november 2020





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 selvstudie. Hver uge ser du en video og læser ugens opgave - forvent at bruge en halv time pr. modul, men forvent også at kurset kan spare dig for en time om dagen.

Bedre Virtuelle Møder er det seneste kursus udgivet af Jon.dk og leverer input og en guided proces til at forbedre jeres egne møder. Kan tages af dig som individ, eller I kan tage det sammen som kolleger for større udbytte. Sæt to timer af hvis I vil gøre det sammen.

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 Jon, omkring arbejdsglæde.

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



Personlig Effektivitet videokursus



Bedre Virtuelle Møder - et videokursus fra Jon.dk

Interview: Realiser gevinsten i jeres forandringsprojekter



Happy at work

- Change, culture og other fun stuff

AIG Europe, November 2022
with Jon Kjær Nielsen #jondk

More materials:
jon.dk/aig

