

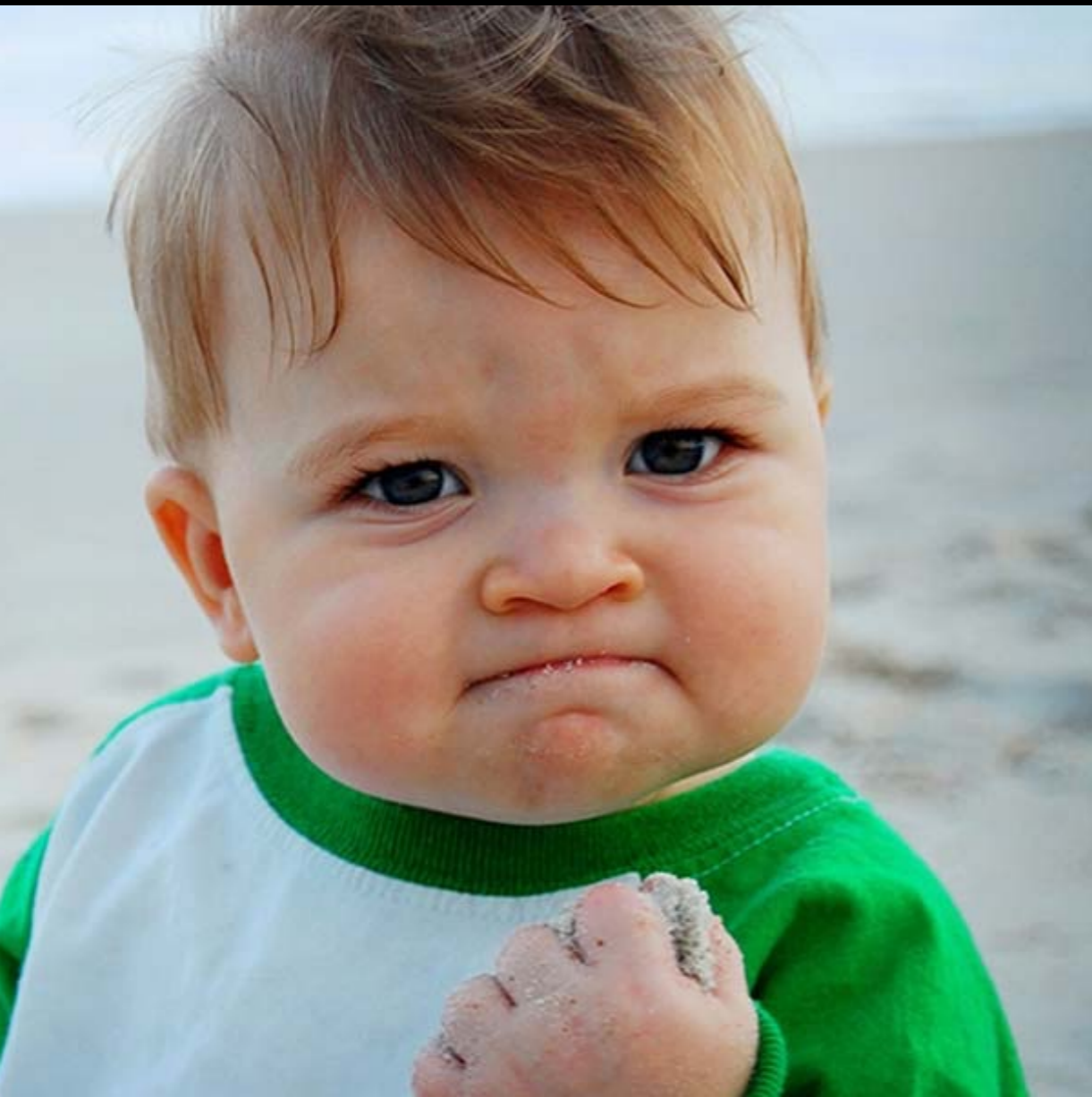
Stress, trivsel og den gode kultur

Hulegården, september 2021
med Jon Kjær Nielsen, Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/hulegaarden



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.



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**



Kultur



Arbejdsglæde som værn

“Arbejdsglæde
er den eneste
langsigtede kur
mod stress”

- Bo Netterstrøm

Definition

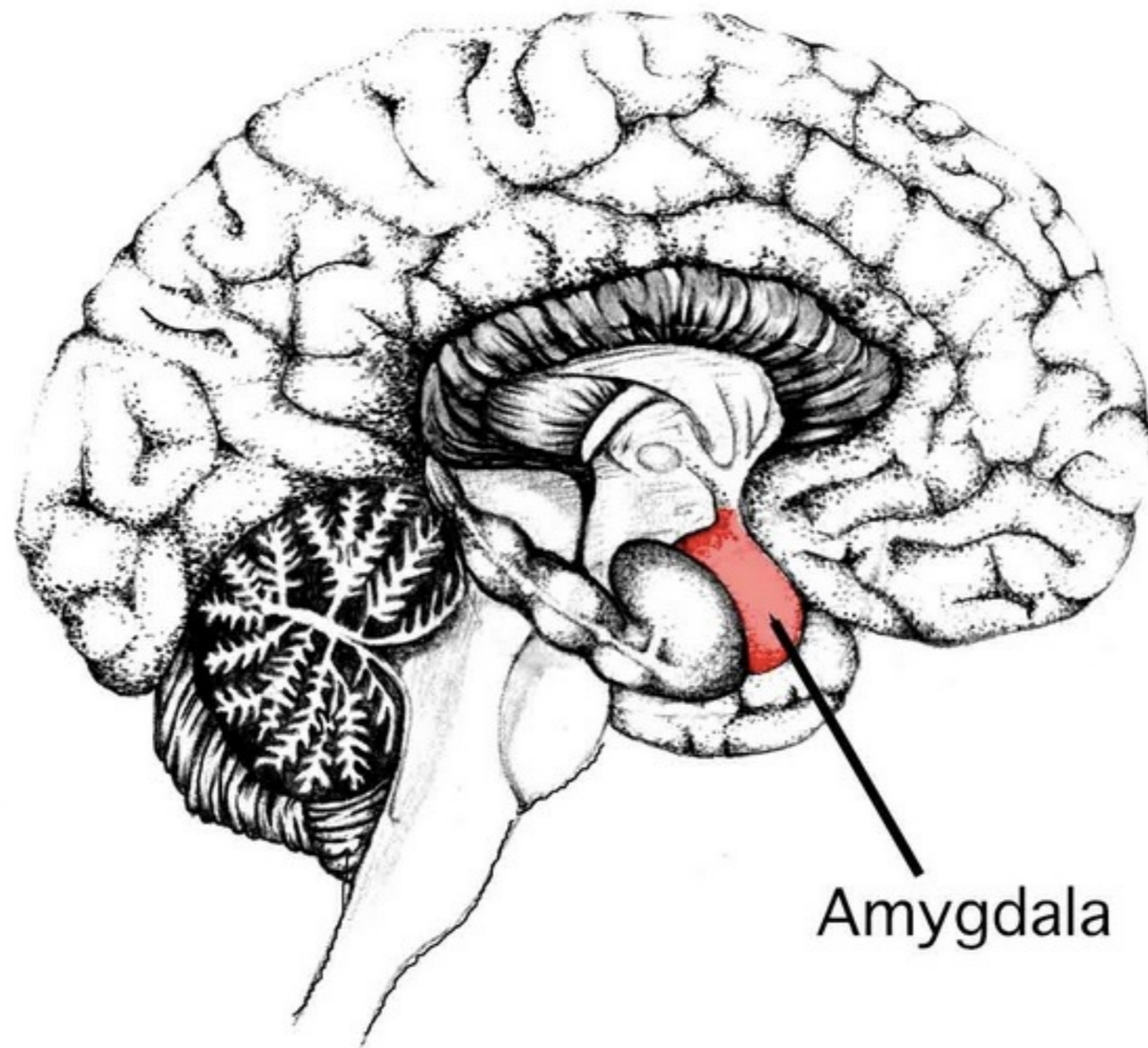
En tilstand af skærpet beredskab, med en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige konsekvenser.











Amygdala







Kortvarigt

<->

Langvarigt

Årsagerne

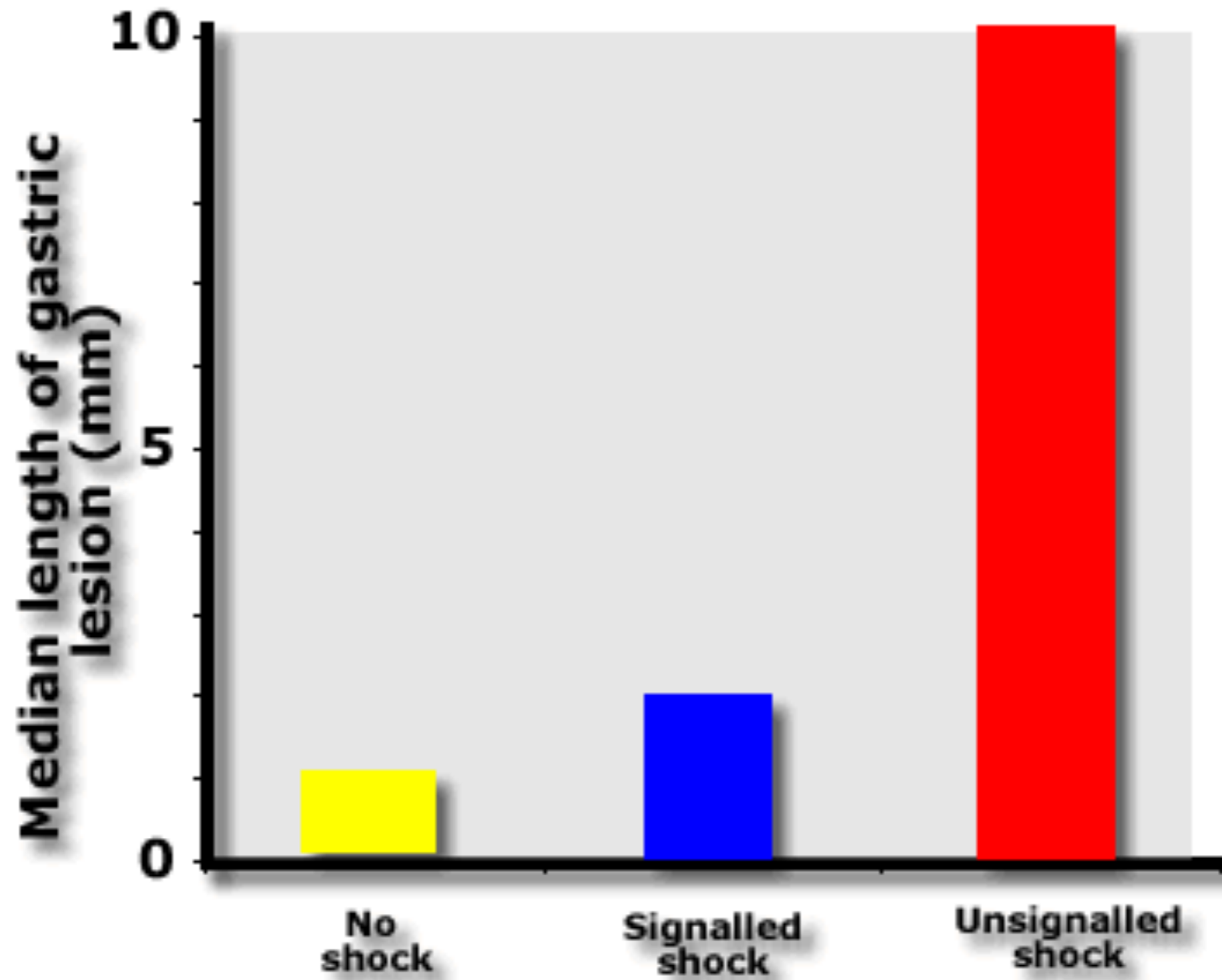
- Arbejdsforhold
- Livsforhold
- Fysisk arbejdsmiljø
- Familiebegivenheder
- Personlighed, tanker, forventninger, ambitioner
- Stress hos andre

Arbejdsrelateret stress “Mangellisten”

Mangel på:

- Indflydelse
- Mening
- Anerkendelse
- Forudsigelighed
- Krav <-> kompetencer
- Fysiske forhold
- Social støtte

Predictability reduces stress



Arbejdsrelateret stress “Mangellisten”

Mangel på:

- Indflydelse
- Mening
- Anerkendelse
- Forudsigelighed
- Krav <-> kompetencer
- Fysiske forhold
- Social støtte

Derfor
arbejdsglæde



Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og
sæt et stort smil op



Spejlneuroner

ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΠΕΛ



Uventet venlighed

“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

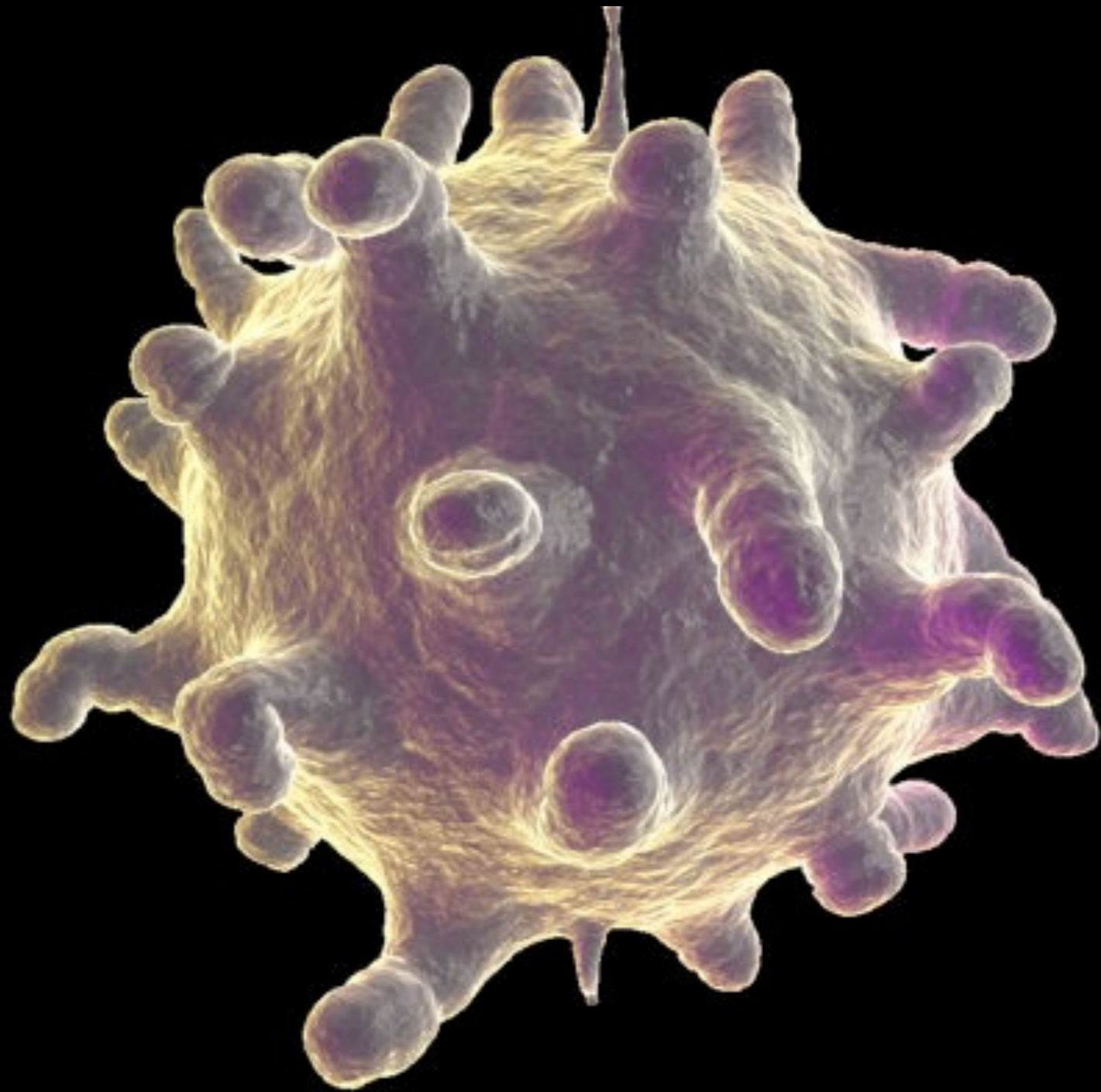
Indlæring



36.8°C



OMRON



Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor



Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet



Rod i rammer og vilkår



Gode kolleger



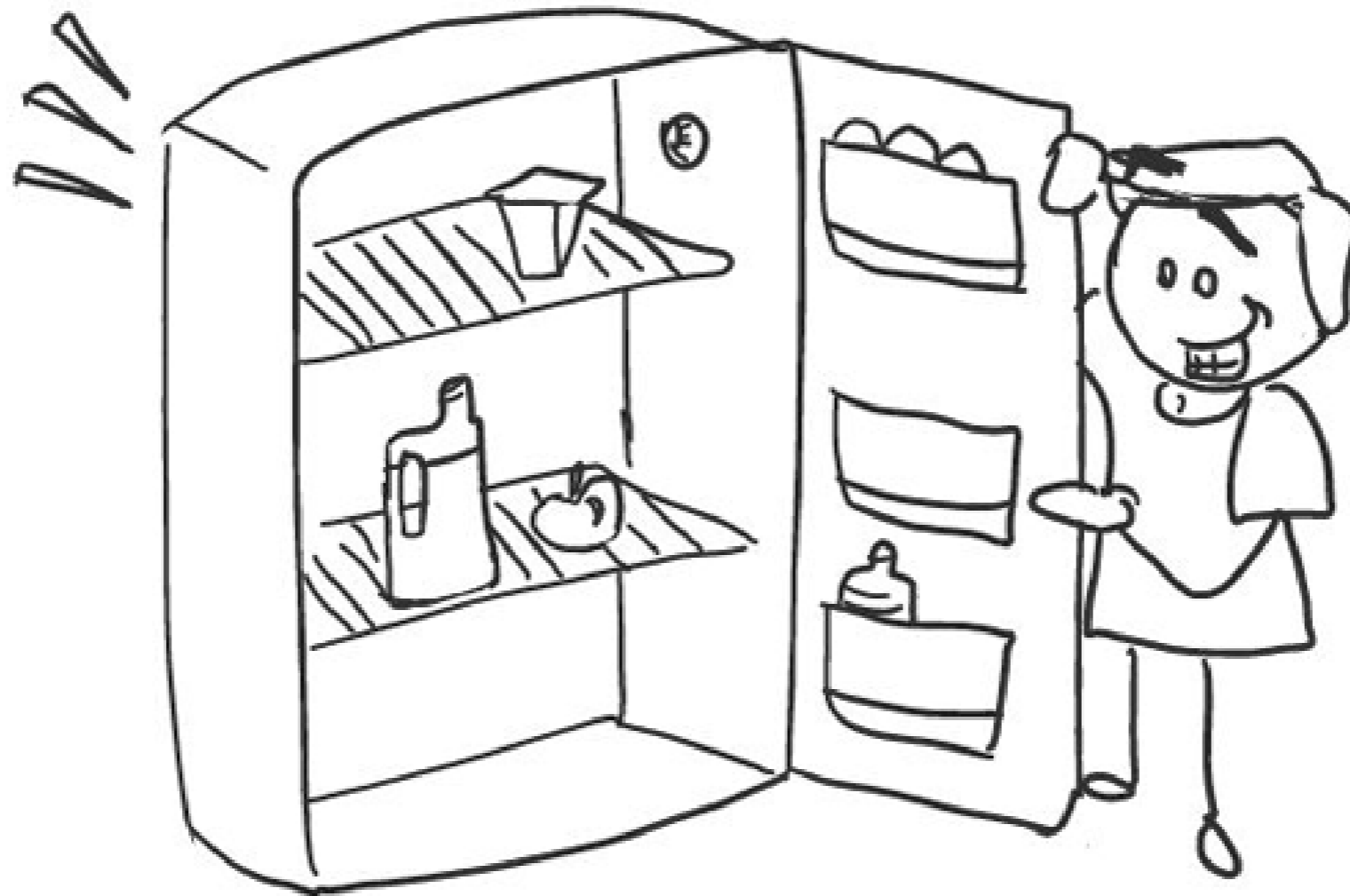
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#26 Udklædningsdag



#18 Hjælpende hænder



Anerkendelse





Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”





TESLA





Forandringer



Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

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

Optimisme





Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

Hvad gik godt?



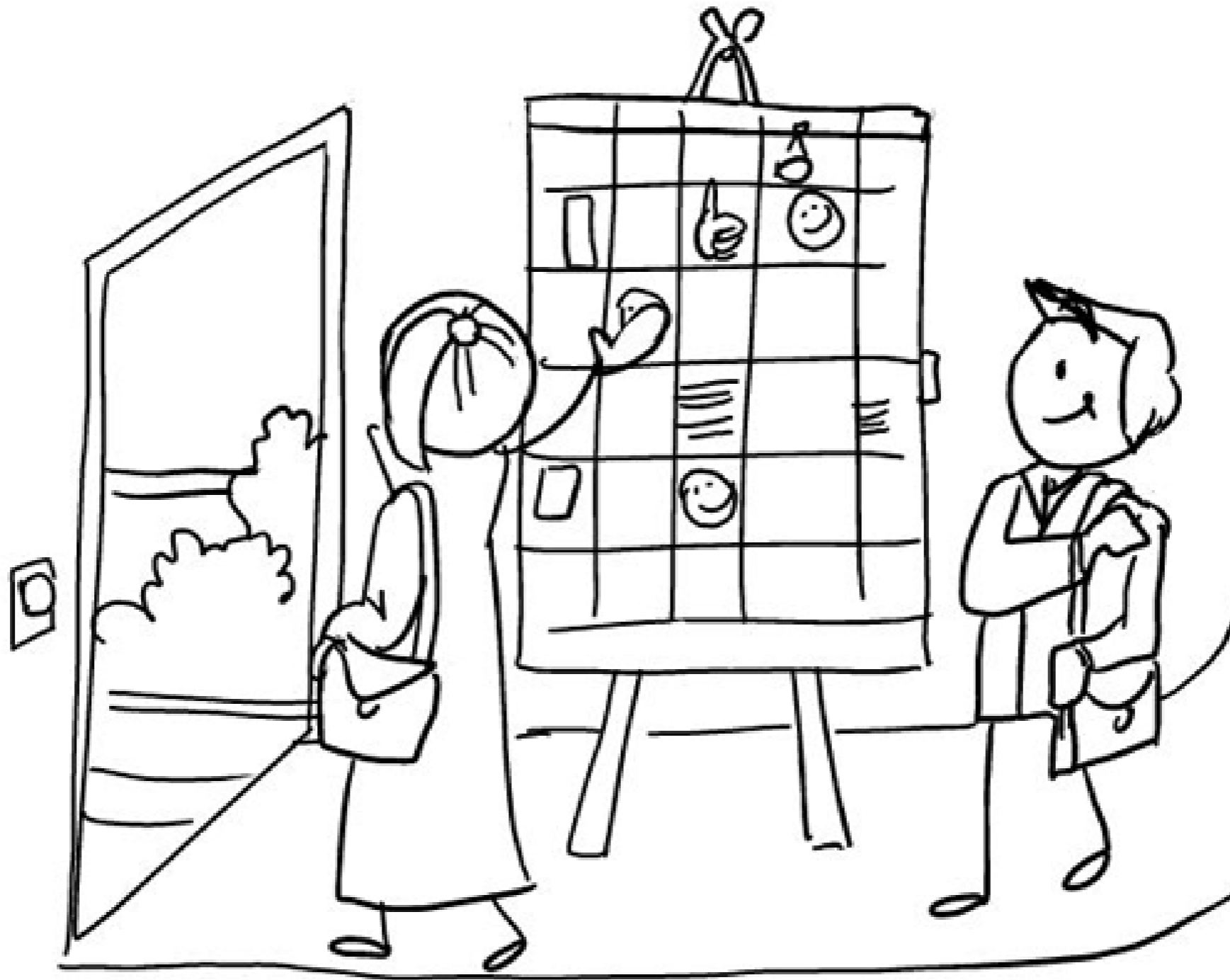


EJ2

11/5
How many laugh
and...
1/5 on USB
...
-TOOL- ...



#22 Dagens glade kollage



#69 Start møder positivt

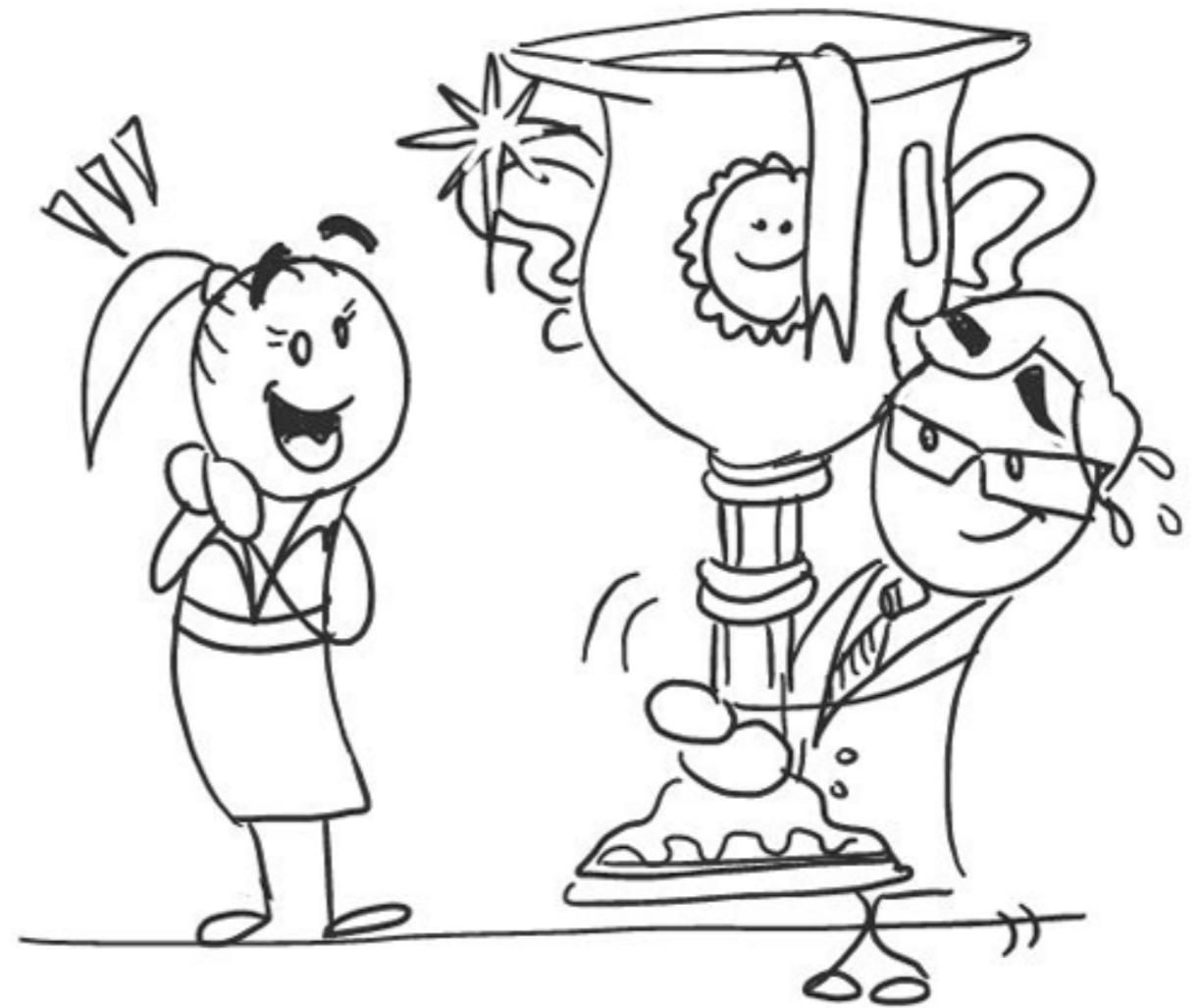


Kultur



- 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

Stress, trivsel og den gode kultur

Hulegården, september 2021
med Jon Kjær Nielsen, Klub Trivsel

Dagens materiale og mere:
jon.dk/hulegaarden

