

Arbejdsglæde

- Trivsel, kultur og det gode samarbejde

DAP, Aarhus

18. september 2025

med Jon Kjær Nielsen #jondk



Kultur









Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært





Modstand mod forandringer, her er årsagerne

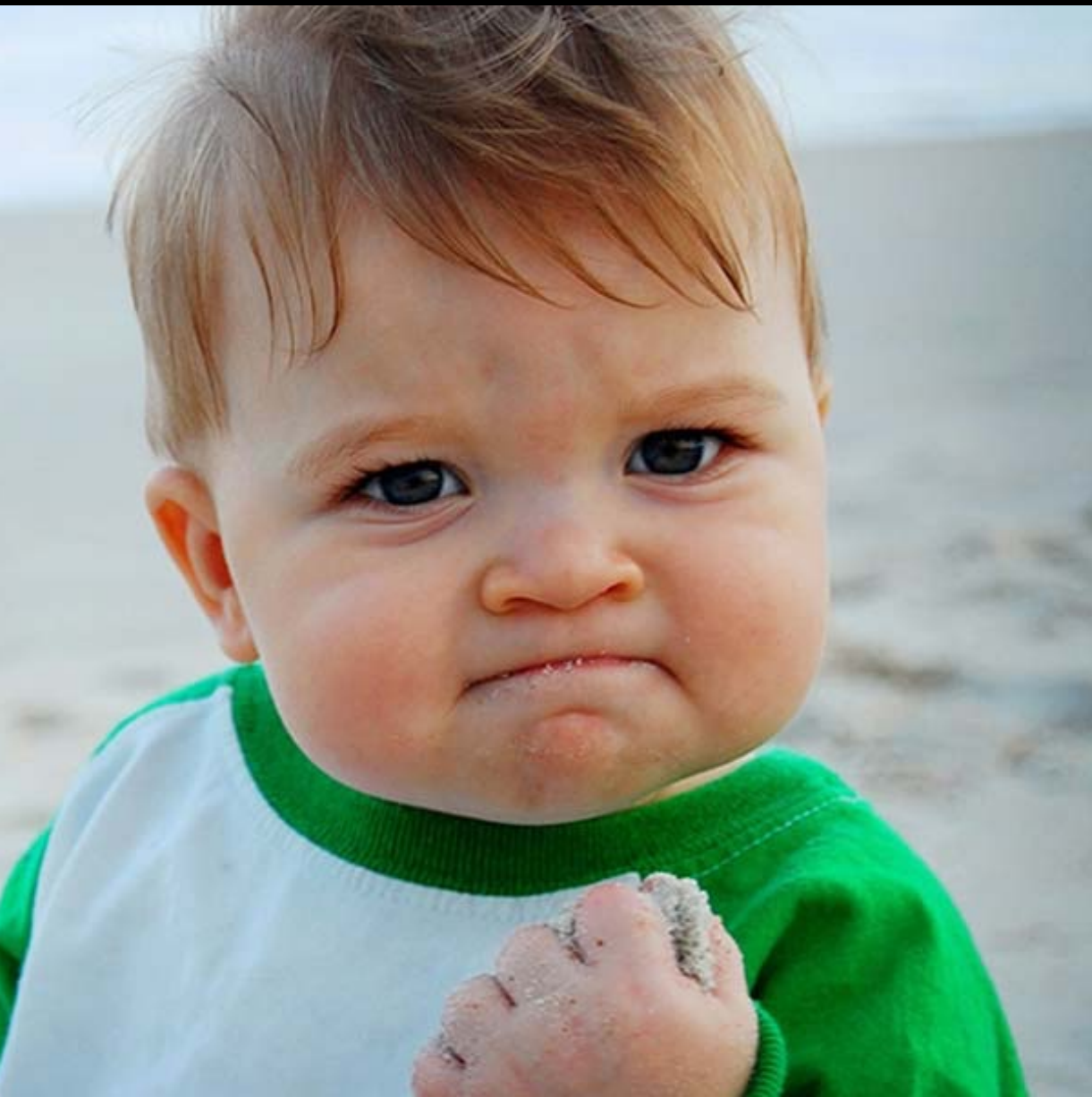


4-dages arbejdsuge, effektivitet og bedre møder hos Abtion, med Bo Kønskov Hansen



Det Store Fordybelseseksperimentet, med Signe Bjørg Lyck

Tag handling



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

Derfor
arbejdsglæde

“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

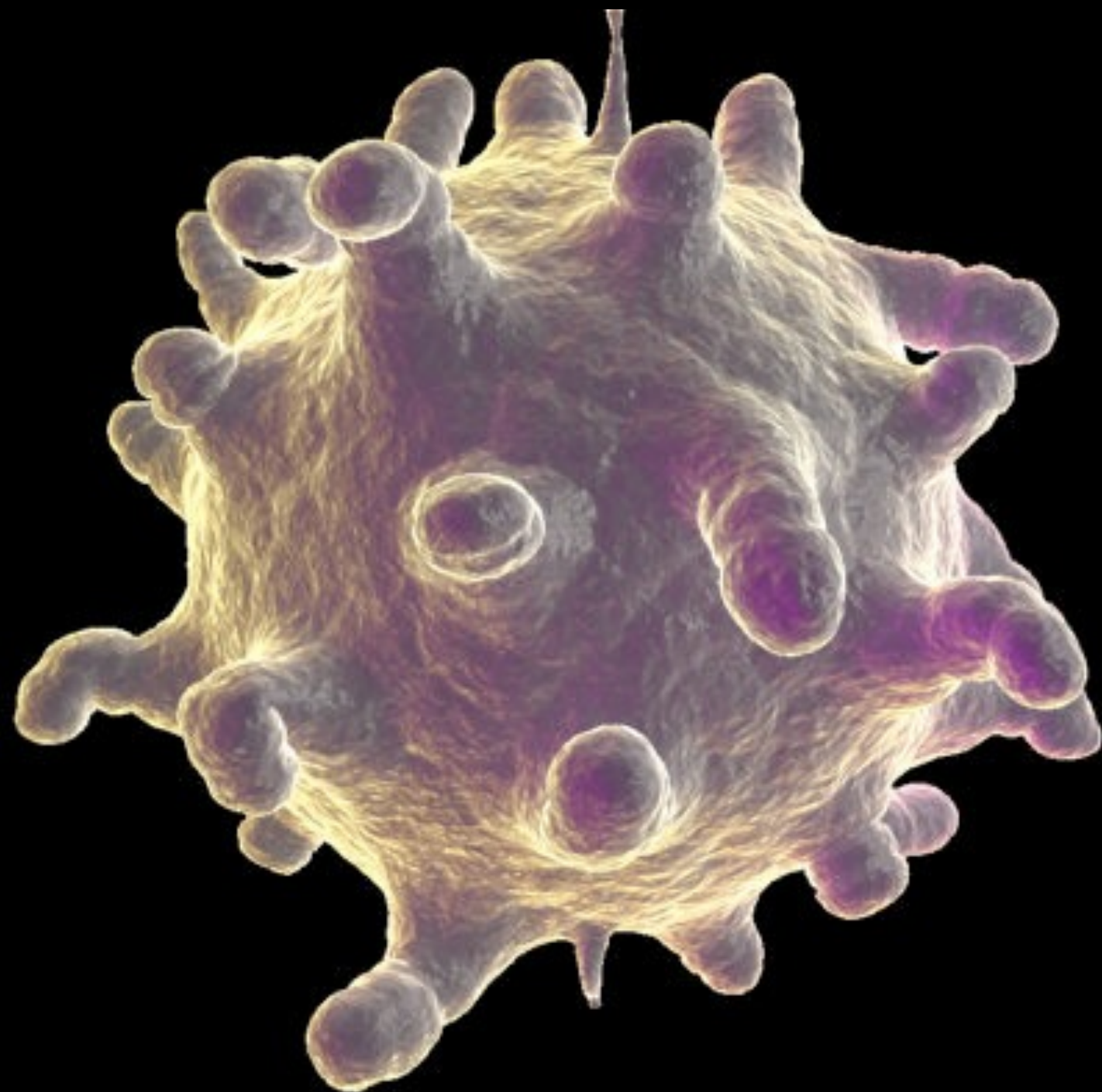
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring

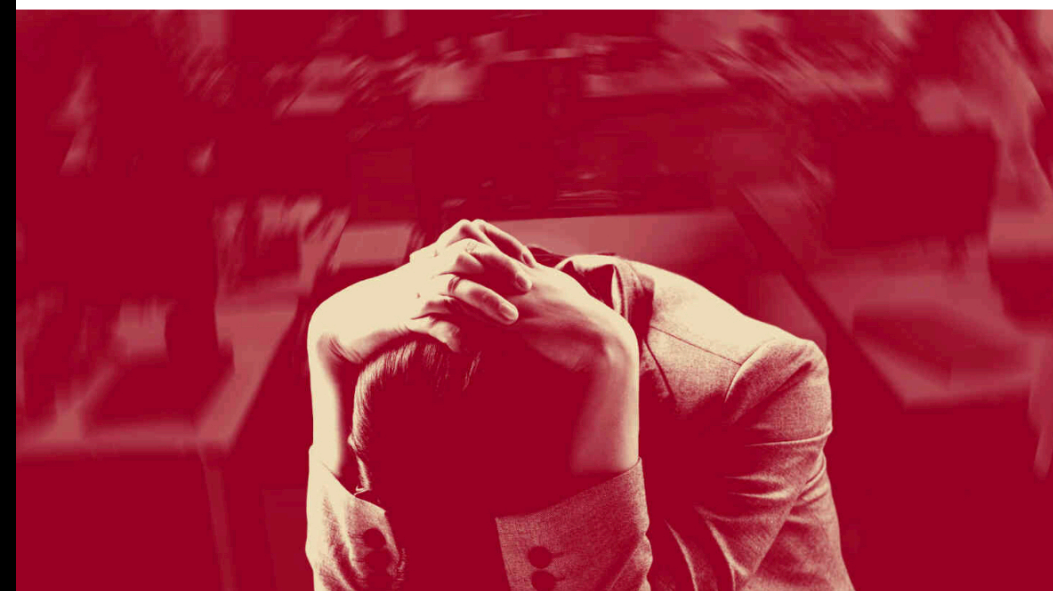




INDLAND

Danmarks største pensionsselskab slår alarm: Har aldrig set så mange kunder med stress

PFA melder om en markant stigning i henvendelser om stress blandt deres kunder fra 2022 til 2023.



Stressforsker giver sit bud på, hvorfor kurven bliver ved med at stige. (Billede: Søren Winther Nørbæk)

Arbejdsglæde som værn

“Arbejdsglæde
er den eneste
langsigtede kur
mod stress”

- Bo Netterstrøm

Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene
og sæt et stort smil op



Spejlneuroner



Uventet venlighed

Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



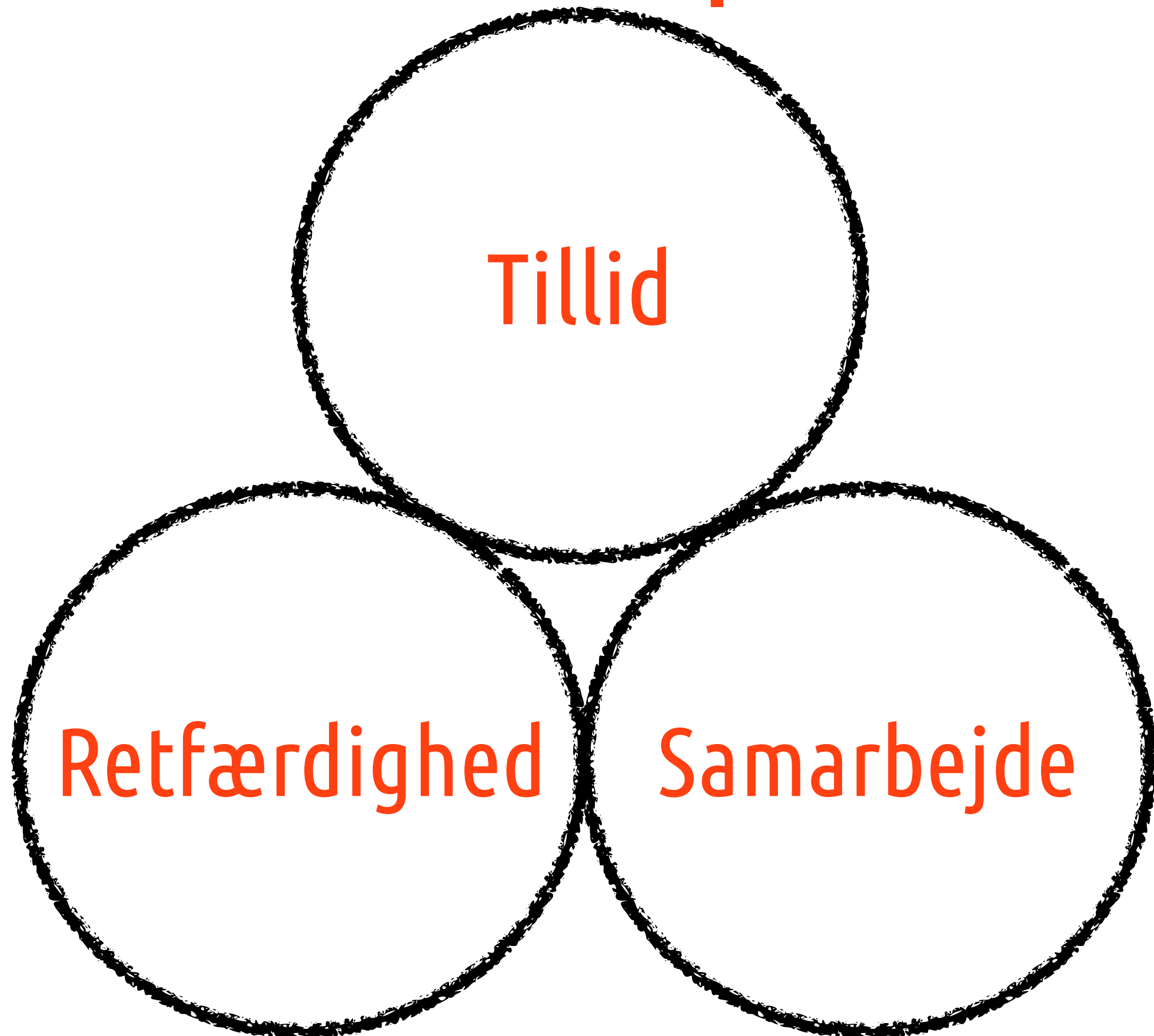
Tænk på en god
oplevelse på
jobbet

Opgave

1. Hver person fortæller om en god dag (maks 1 minut)
2. Diskuter hvad der giver arbejdsglæde. Har vi noget til fælles?
3. Opsamling i plenum.



Social Kapital



Retfærdighedseksperimentet



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

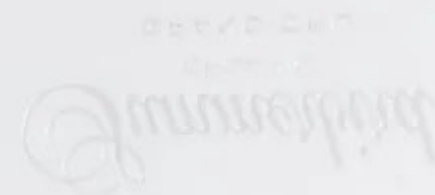


Arbejdsglædedræbere

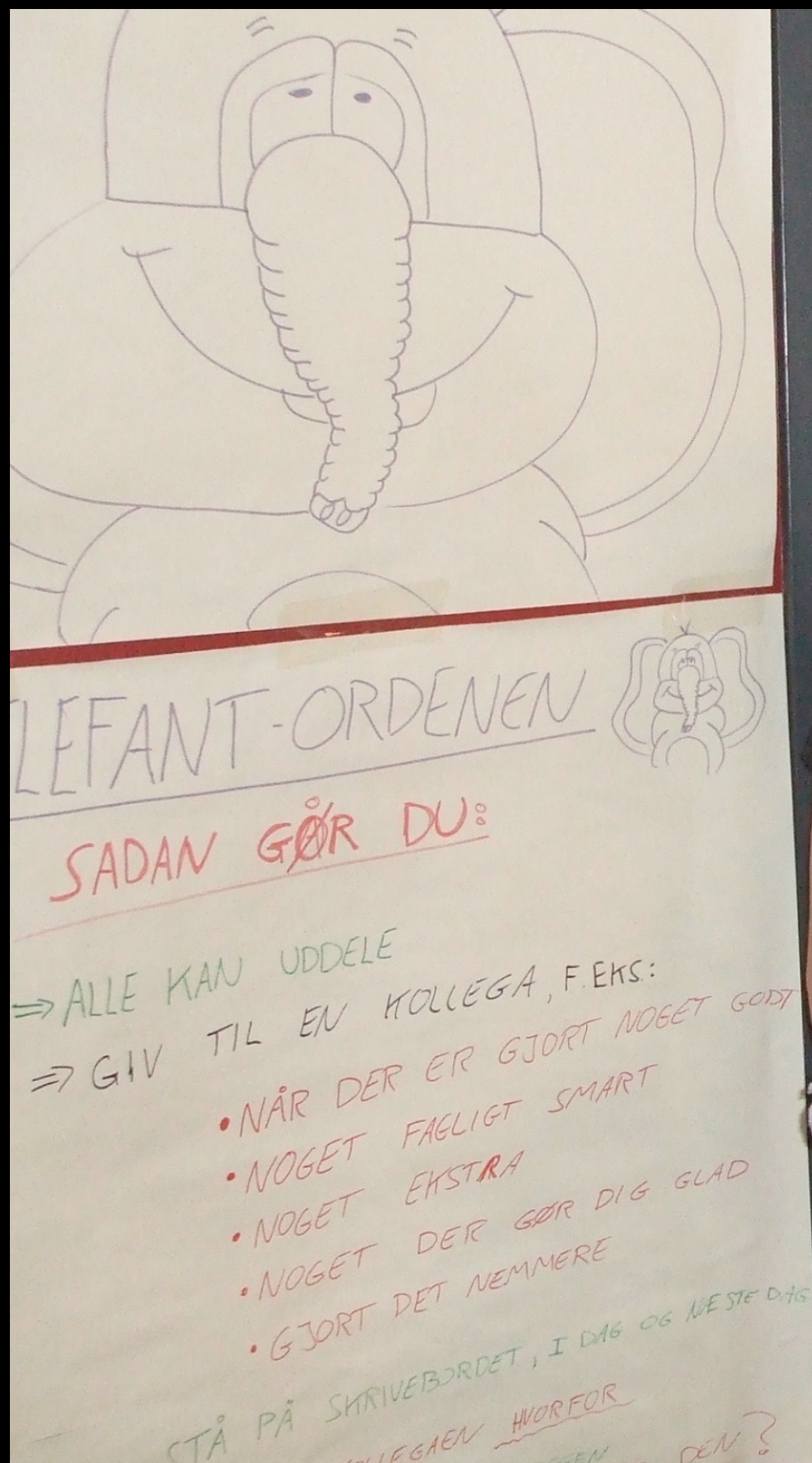
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

Ros og anderkendelse

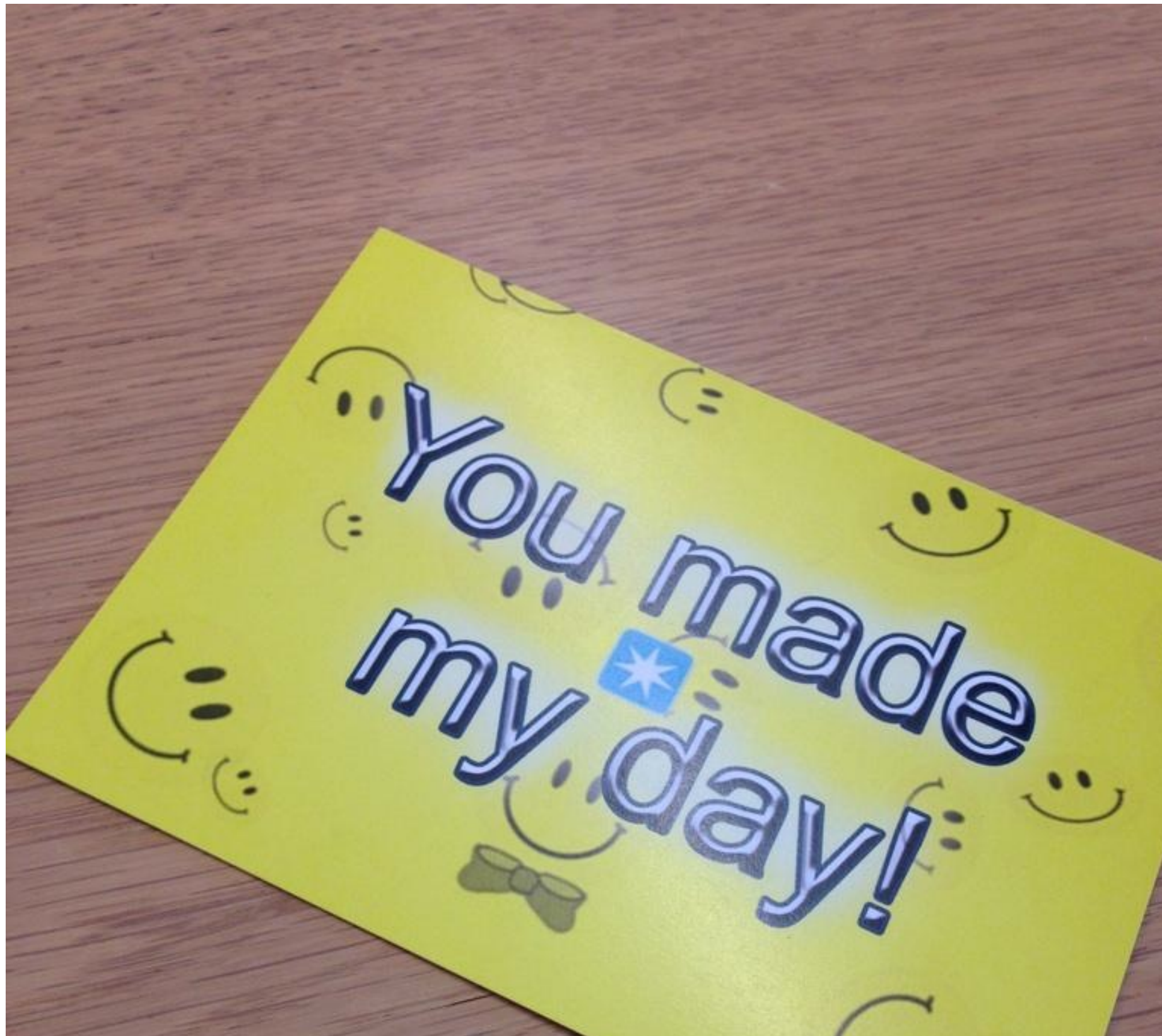




#33 Elefantordenen



#23 Rosekort



Anerkendelse for mig...

- Besvar: Jeg føler mig anerkendt når...
 - Tag 1 billedkort fra bunken
 - Brug billedet til at tale ud fra

#31 Appreciation Day





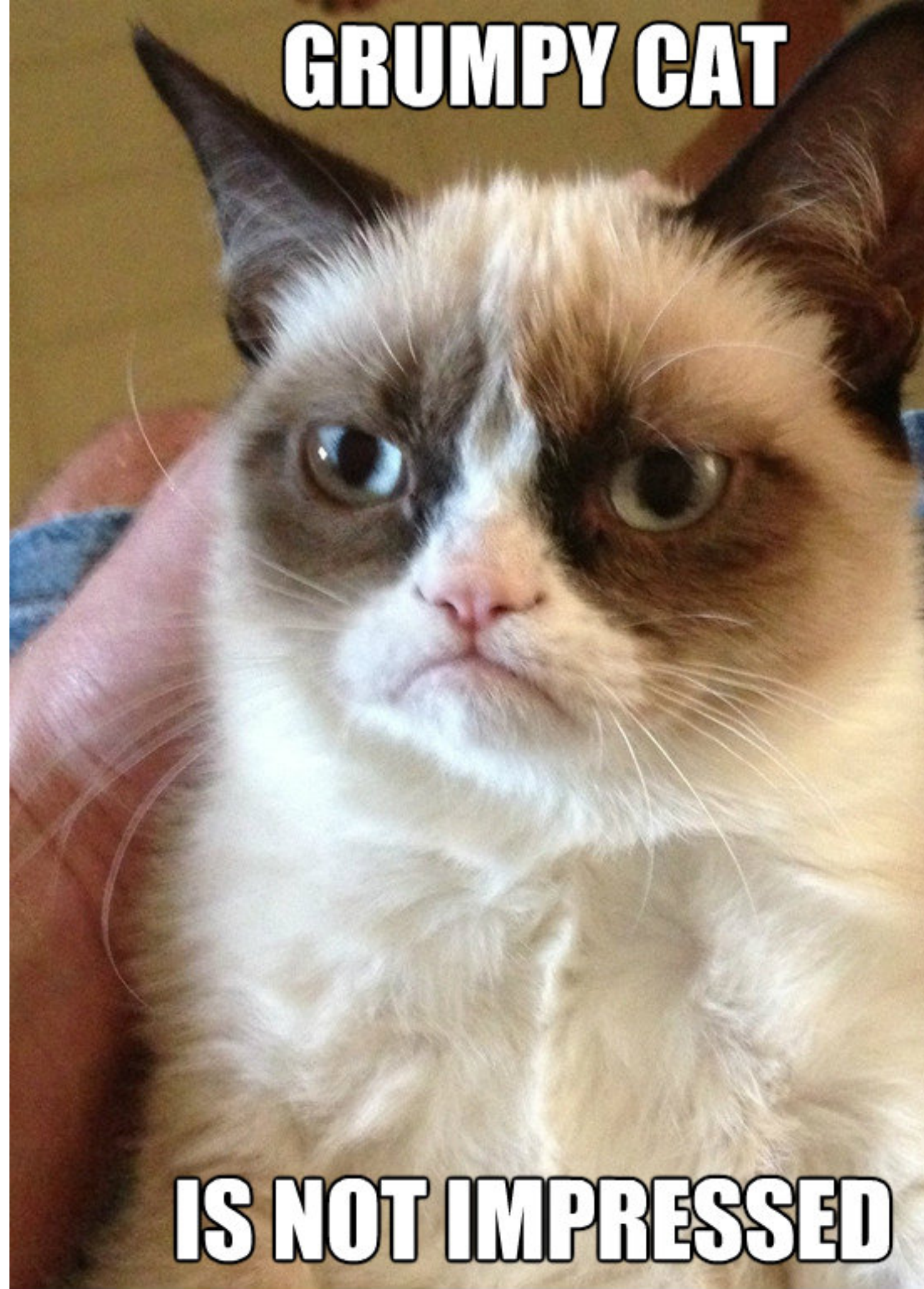
Har du rost din chef idag?



Arbejdsglædedræbere

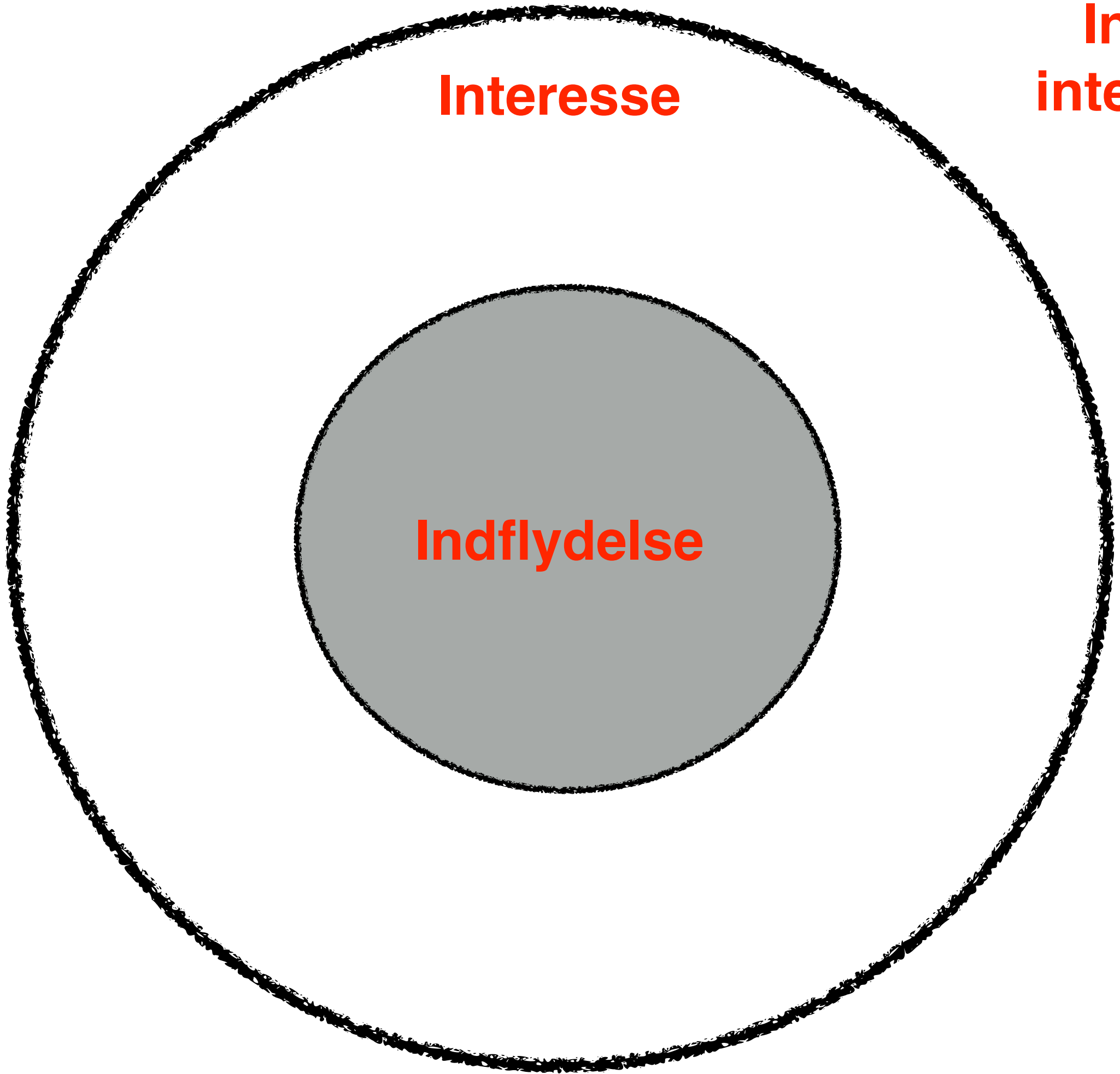
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

Offertrøjen



GRUMPY CAT

IS NOT IMPRESSED



Interesse

**Ingen
interesse**

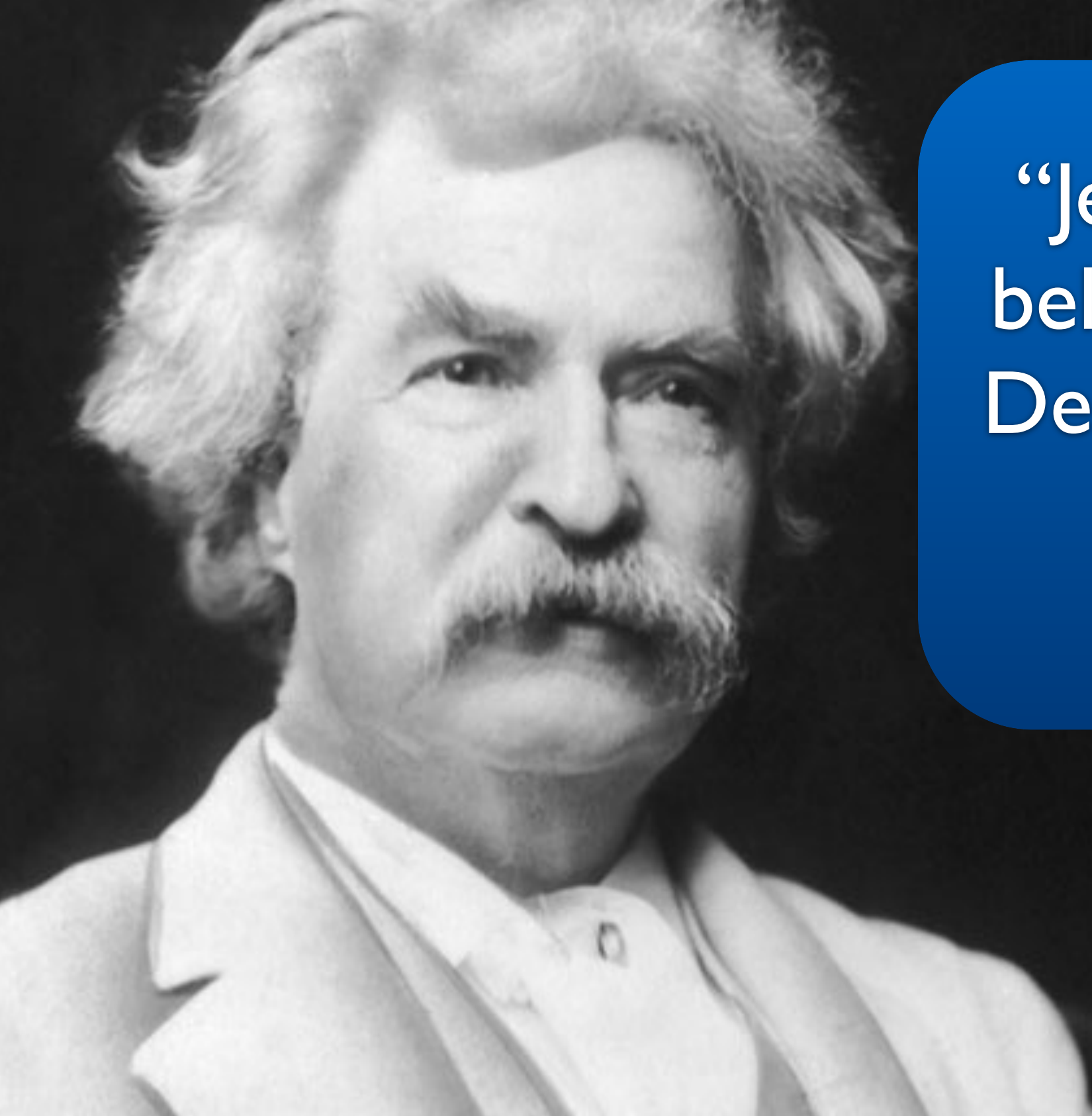
Indflydelse

Fælles refleksion

Drøft hvad der optager os selv eller kollegerne, og som kan fylde i hverdagen.

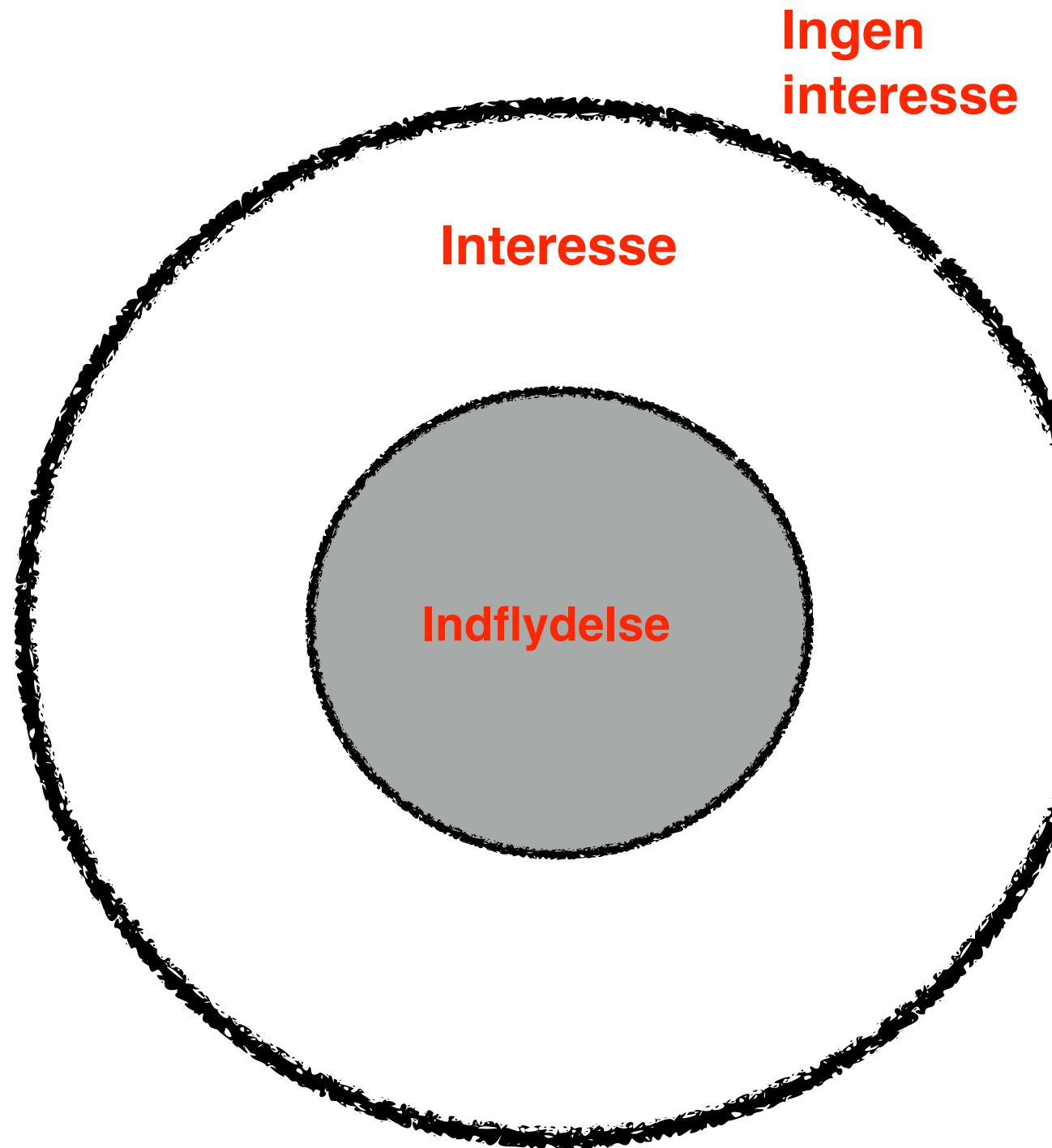
Hvad bliver der talt meget om?

Er det forhold vi har indflydelse på, eller kun interesse i (altså vilkår og givne rammebetingelser)?



“Jeg har haft mange
bekymringer i mit liv.
De fleste af dem blev
ikke til noget”
- Mark Twain

At bekymre
sig om det
rette





Anmeldelse på vej (YouTube)

Pause



Det gode kollegaskab



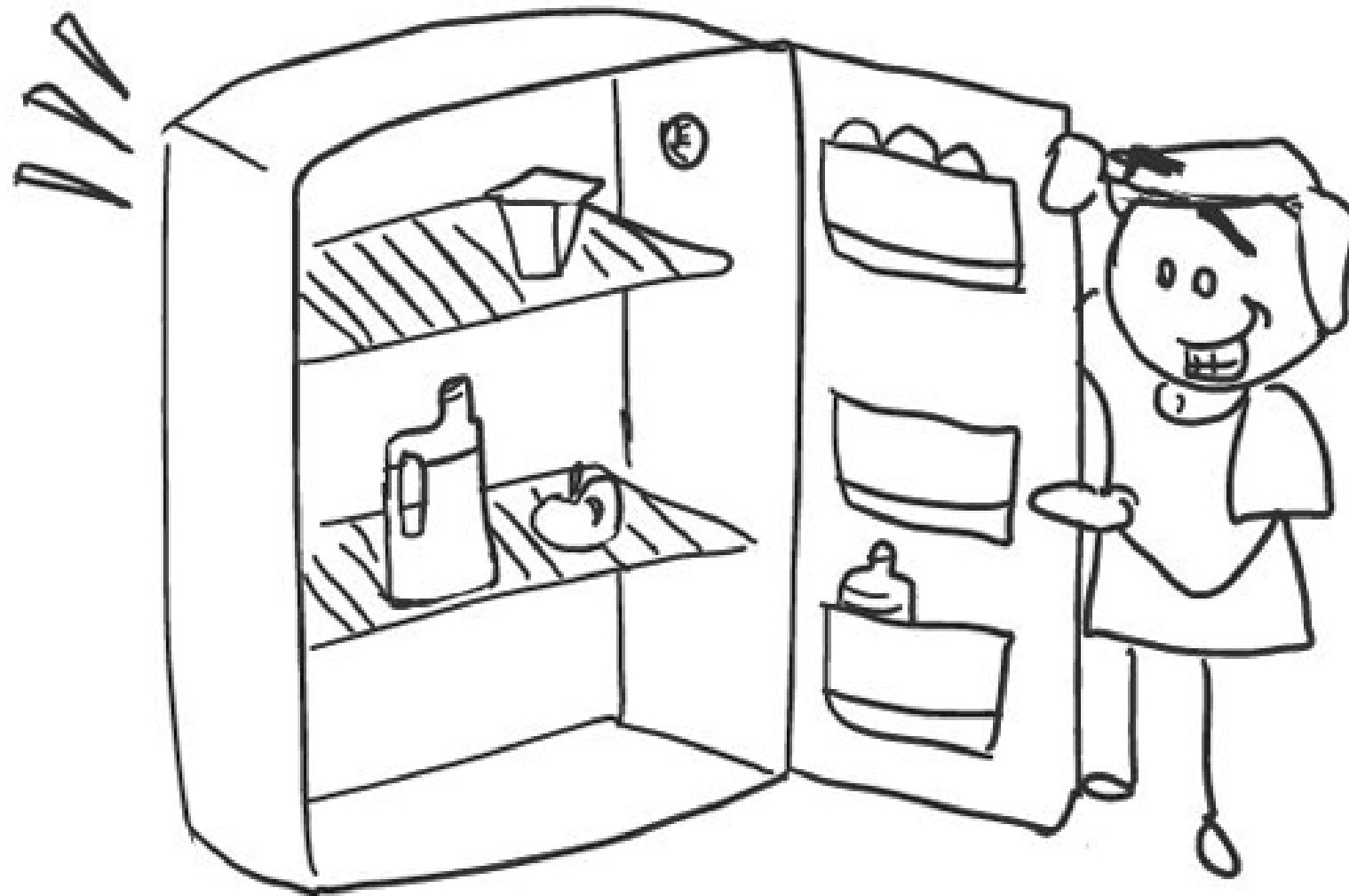
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#57 Byt job



#18 Hjælpende hænder



Mindset



Positiv psykologi og mindset

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

- Martin Seligman



$$H + T = V$$



Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”

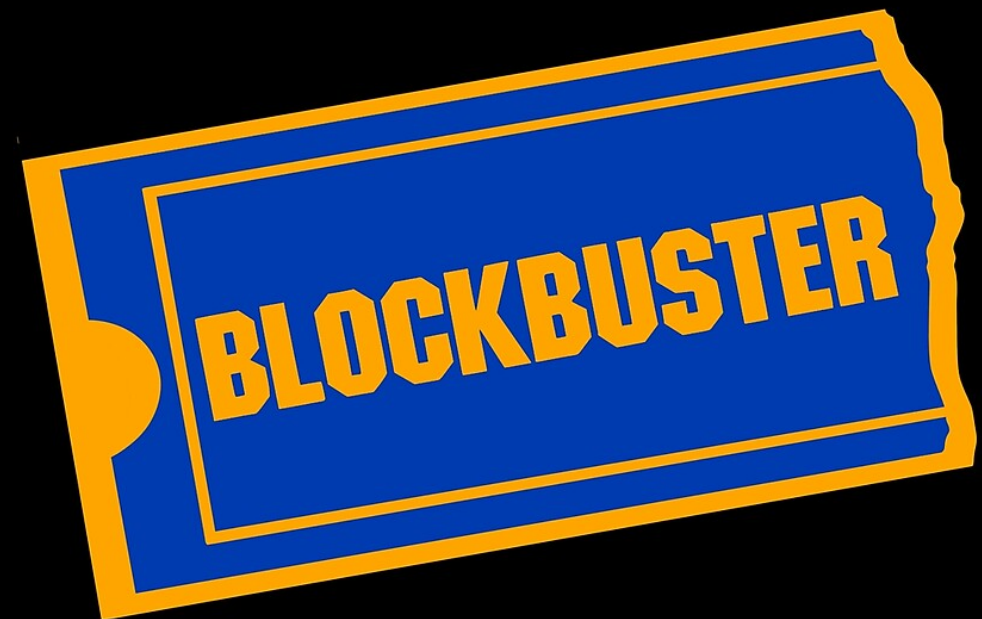


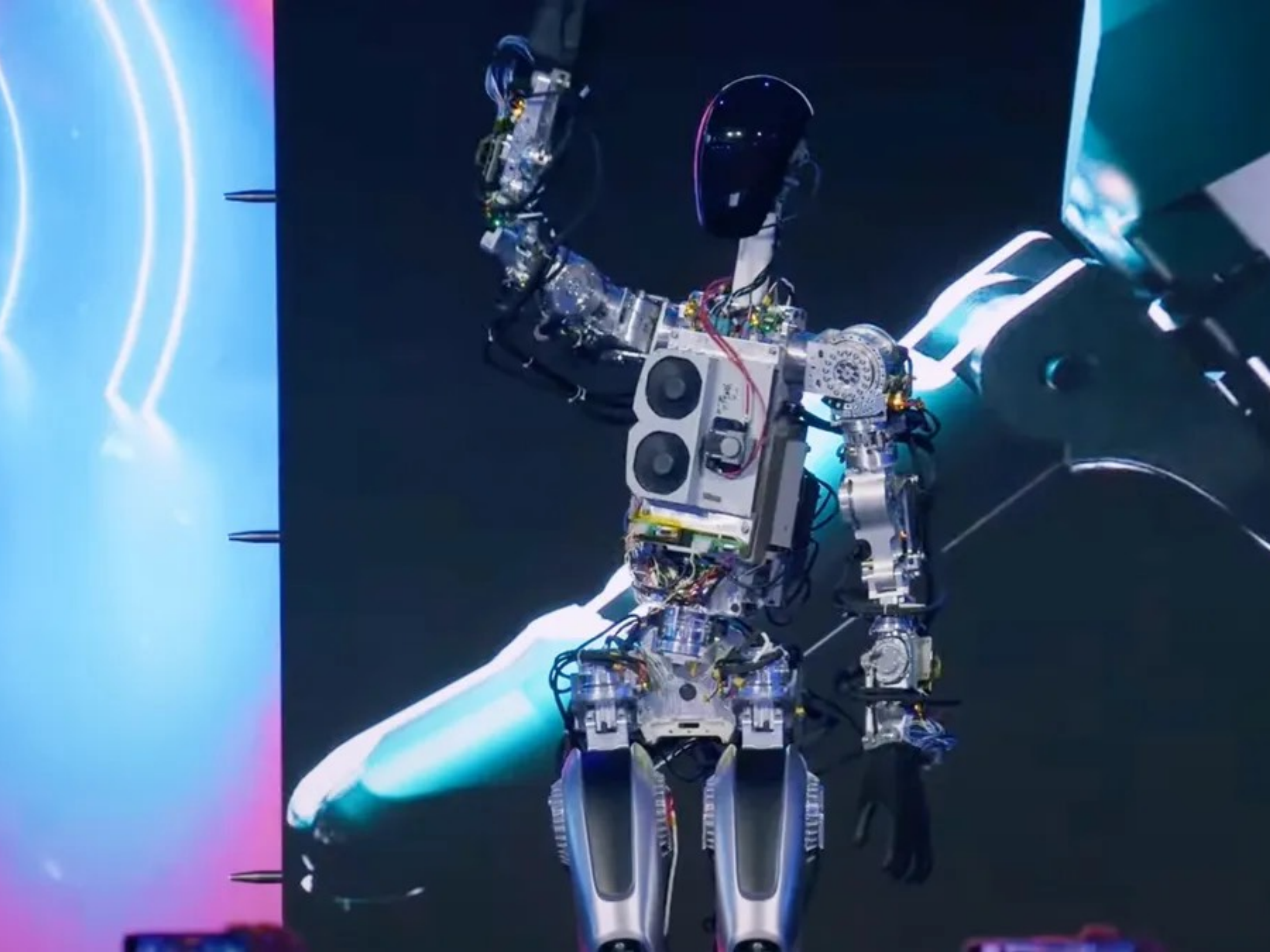






Forandringer

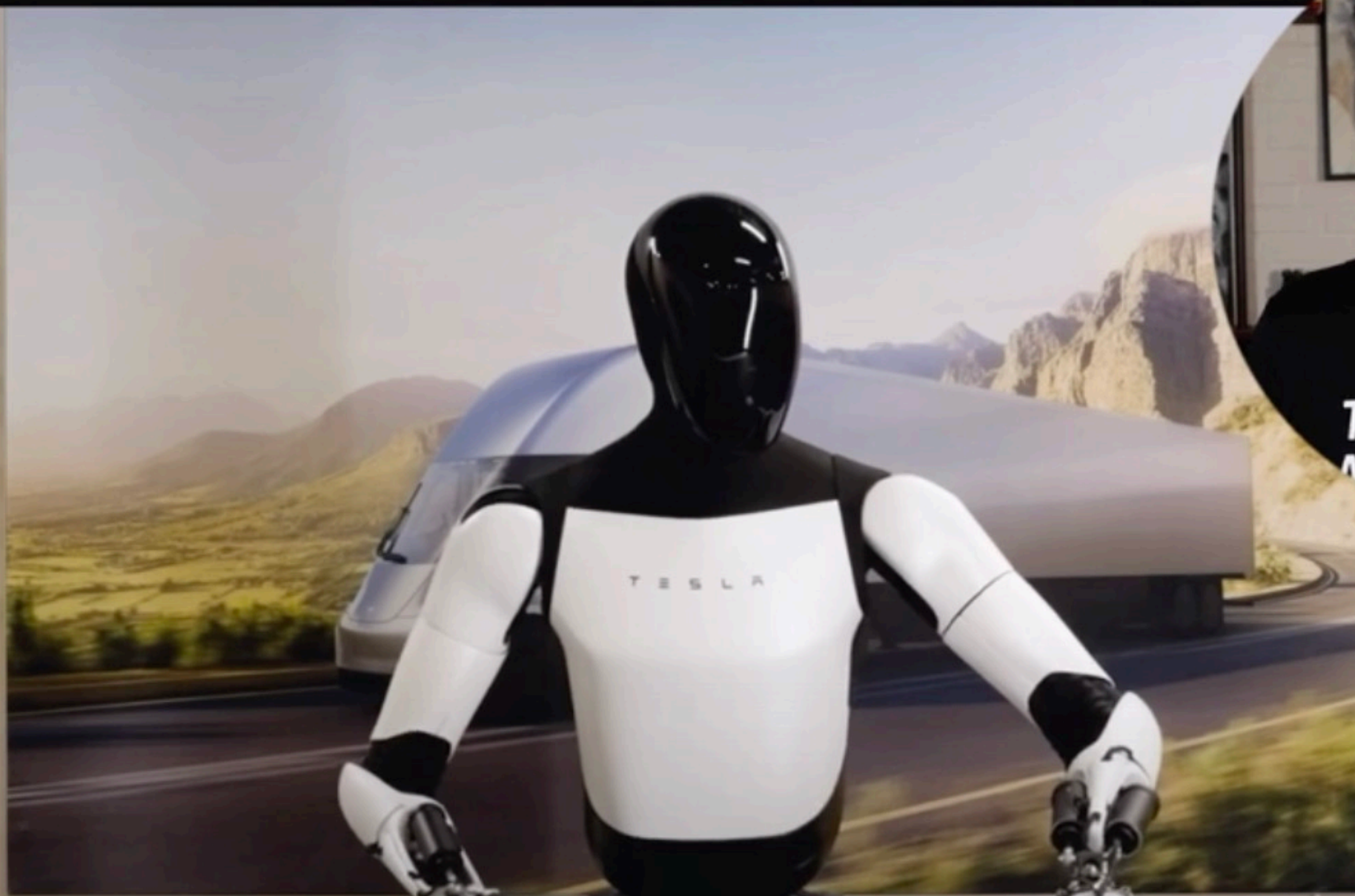




Optimus Gen 2



@jondk: Robotterne kommer



Left



Thumb

Index

Tactile sensing on
all fingers

Nøglen:
Lyst til at hoppe
ned



Arbejdsglæde!
Gode kolleger!
Positivt fælleskab!



Kultur





#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

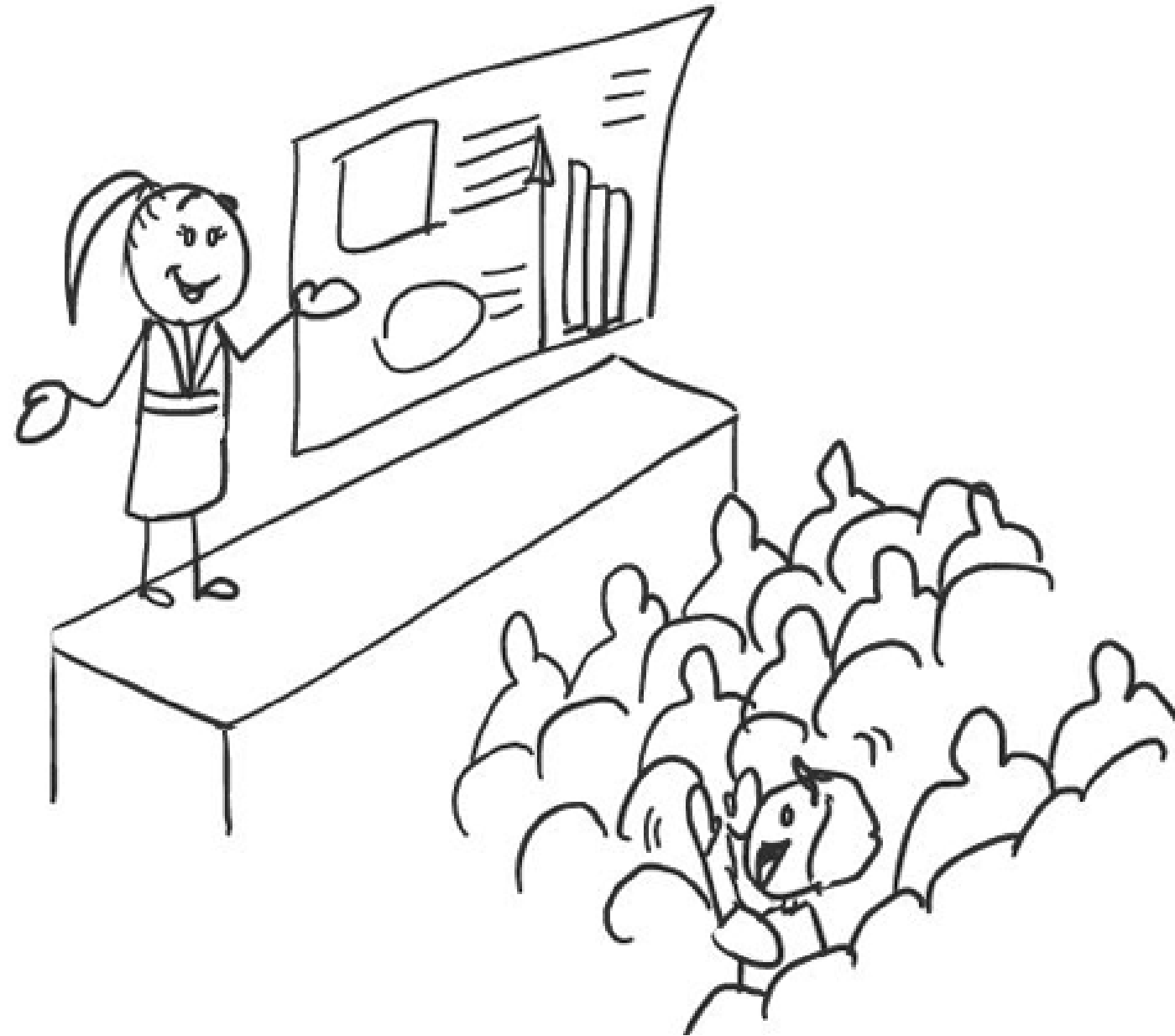


- Hvor ligger på vi på “nysgerrig-til-plejer” -aksen?
- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen? (“det kunne være godt, hvis vi var bedre til...”)

Øg chancen for succes
overfor andre



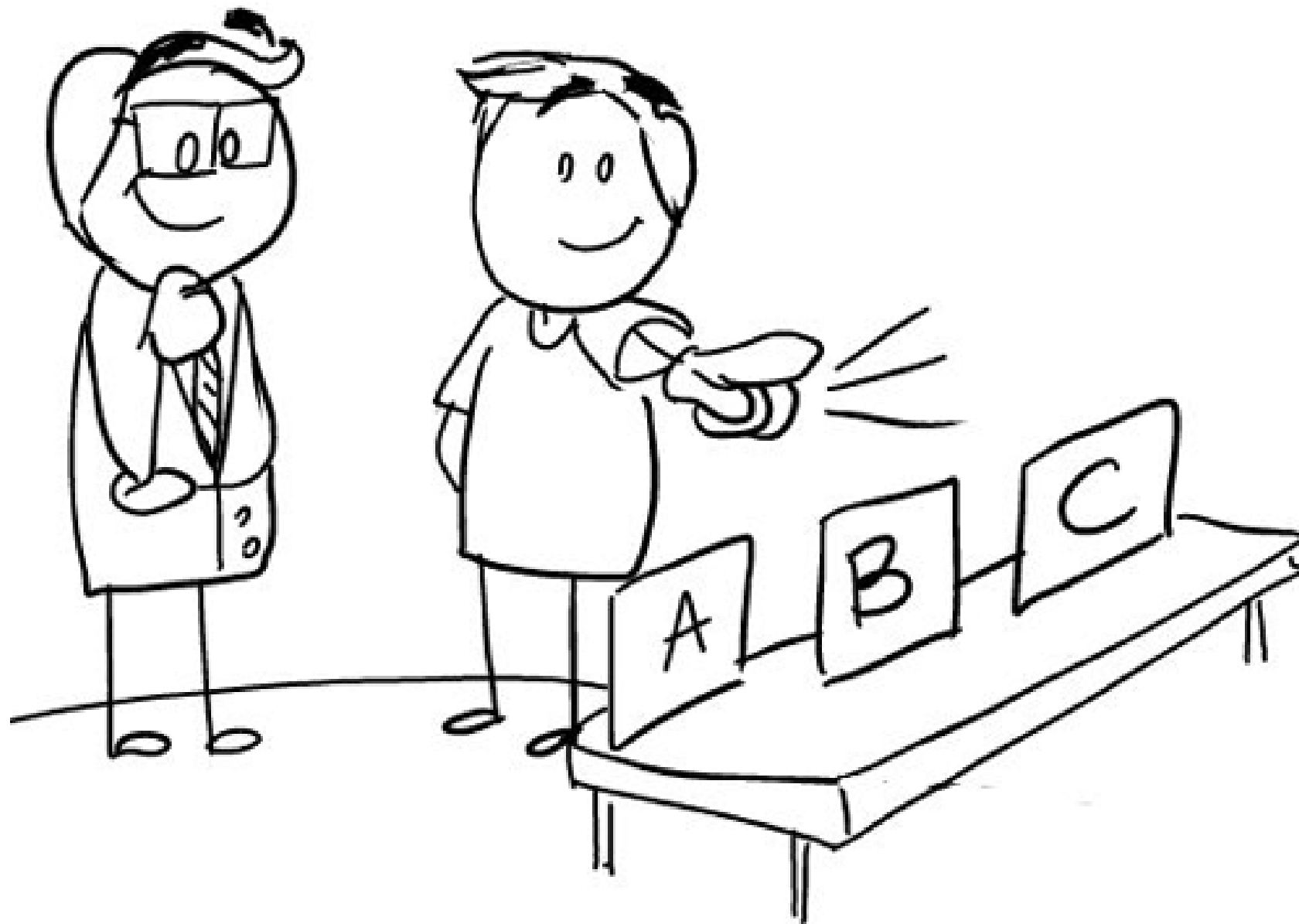
#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Involvering



Gå foran



Skub andre foran



Succesmakker



Del succes og fremskridt



Giv æren videre



Fejre succesar



Champagne- øjeblikke



Hvad gør vi nu...

- Målet er, vi i løbet af resten af 2025 løfter arbejdsglæden.
- Hvad kan vi hver især gøre nu, som næste skridt på en rejse?
- Er der noget vi kan støtte hinanden i?
- Hvordan og hvornår følger vi op igen?

Kommende møder:

Opfølgning på tankerne fra workshoppen.

- Er vi blive klogere?
- Hvad er næste skridt?



Frokost



Mulig dialog: “Hvad var det mest interessante i formiddags?”



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

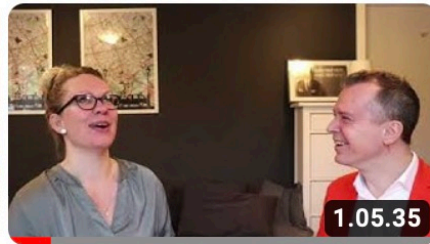


Videoer ▶ Afspil alle



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

Husk at følge @jondk
Så er du for lækker :-D

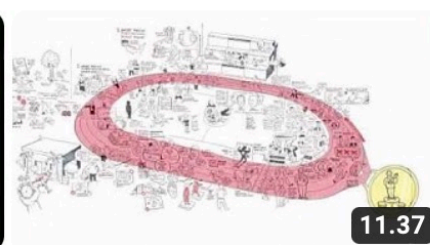
Gode foredrag og forelæsninger ▶ Afspil alle



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

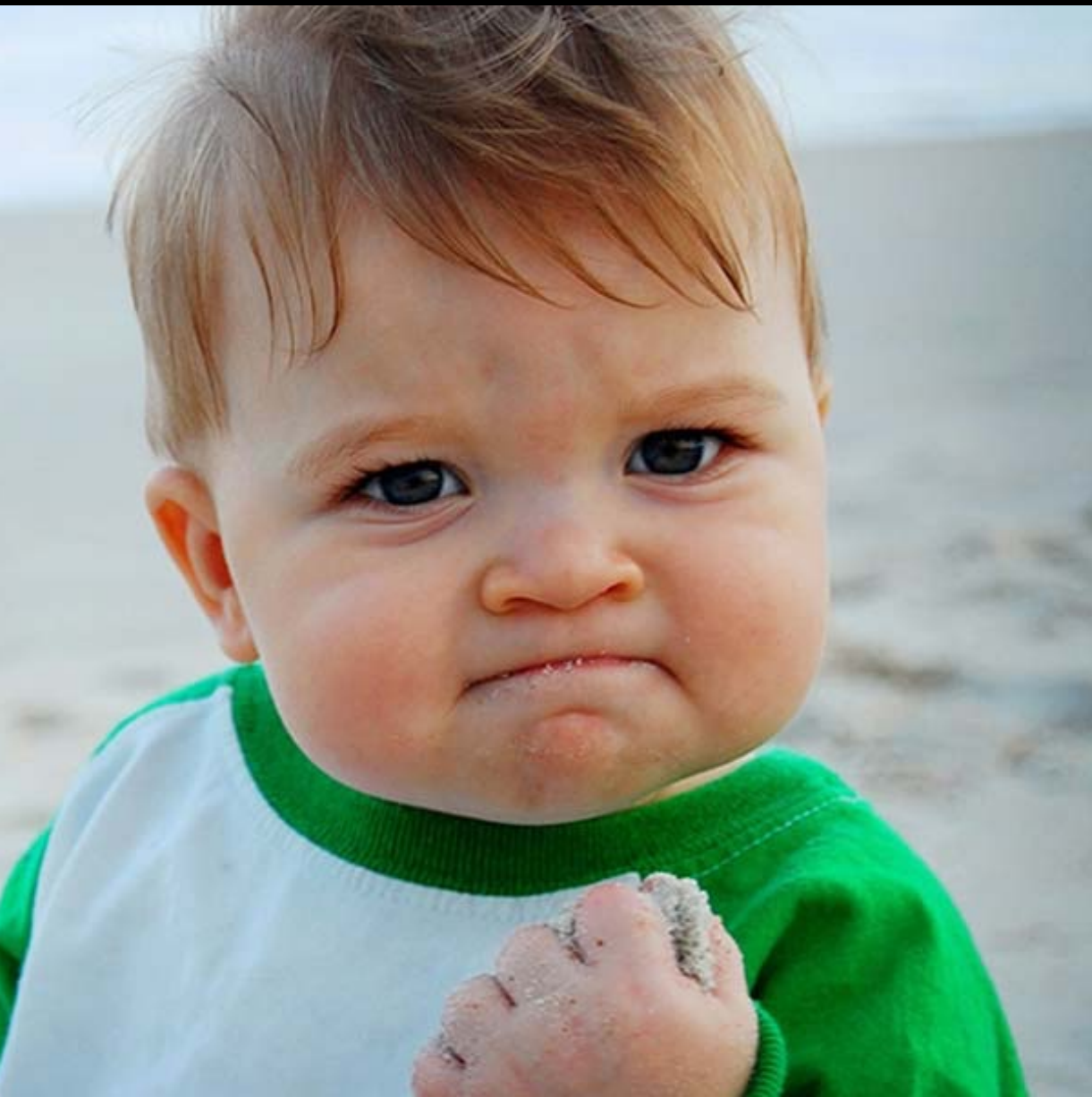


**Det har jeg aldrig gjort
før, så det klarer jeg helt
sikkert.**

PIPPI LANGSTRØMPE



Tag handling



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



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

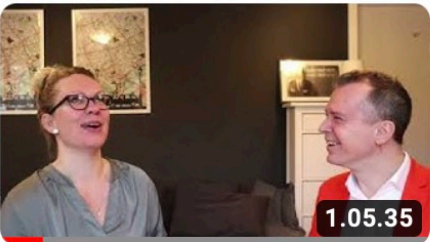


Videoer ▶ Afspil alle



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



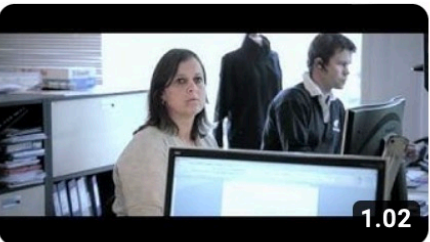
The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

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

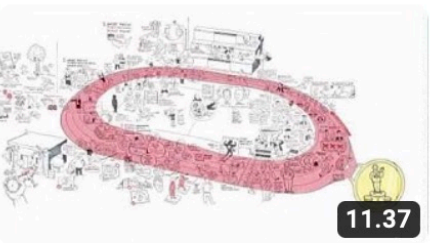
Gode foredrag og forelæsninger ▶ Afspil alle



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

Arbejdsglæde

- Trivsel, kultur og det gode samarbejde

DAP, Aarhus

18. september 2025

med Jon Kjær Nielsen #jondk

