

Arbejdsglæde

- Trivsel, kultur og det gode samarbejde

UM - Kommunikation, Presse &
Public Diplomacy

17. november 2025

med Jon Kjær Nielsen #jondk



Bonusmaterialer: [JON.DK/MANDAG](https://jon.dk/mandag)

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

Søg



Jon Kjær Nielsen

@jondk · 1.020 abonnenter · 97 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og j

jon.dk

Tilpas kanal

Administrer videoer

Start

Videoer

Live

Playlister

Opslag



+ Opret

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

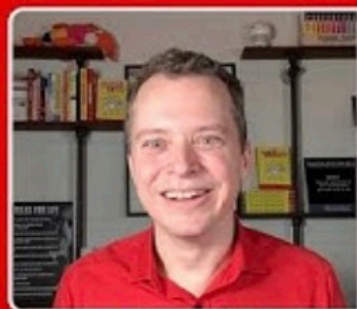


Forandringer



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 pen 19.20



ROBOTERNE KOMMER!
- allerede i 2024

38.55



4.00



2.03





Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet

Fremtidens Faforenir 38.36



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk



Signe Bjørg Lyck
Finansforbu 24.28

Program

Arbejdsglædens ABC - hvad kommer det af
og hvad giver problemer?

Fælleskab og godt kollegaskab

- Frokost -

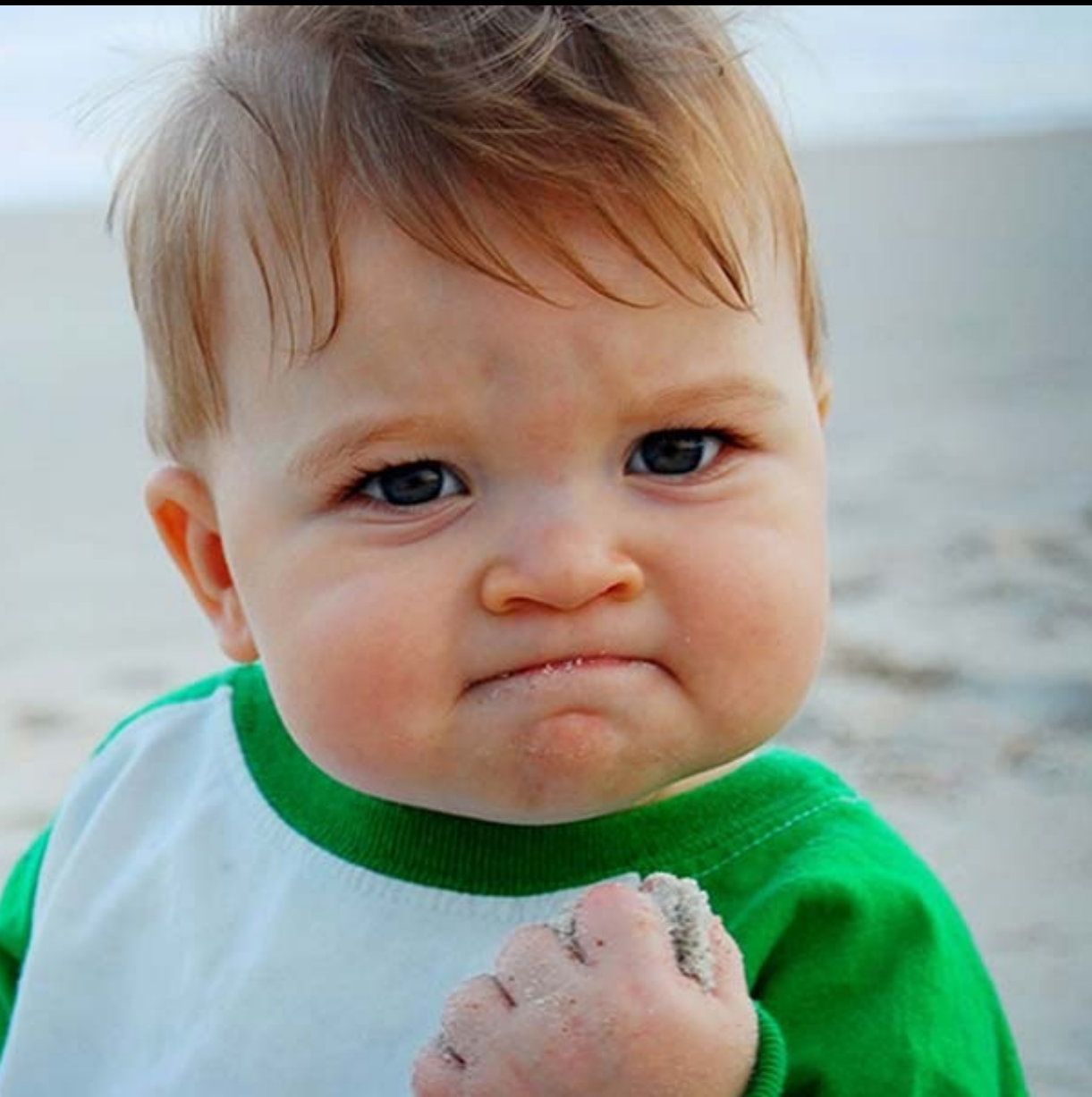
Et arbejdsliv under forandring

Den gode kultur og det konstruktive mindset

Hvad gør vi nu? Gruppearbejde i teams

— Undervejs små opgaver og gruppediskussioner —

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

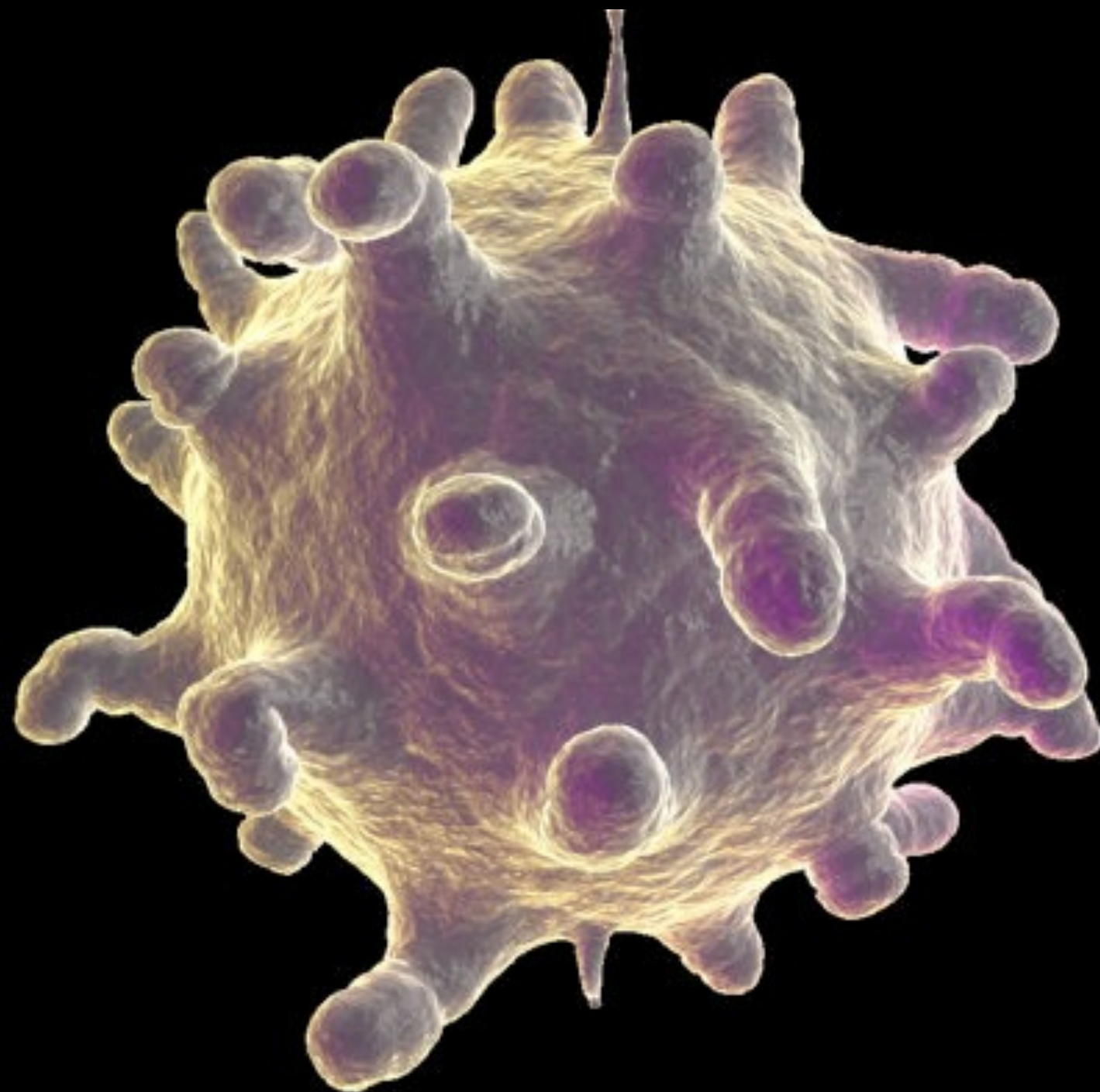
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring





Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor



Arbejdsglæde som værn

“Arbejdsglæde
er den eneste
langsigtede kur
mod stress”

- Bo Netterstrøm



Besøg hos Danmarks Bedste Arbejdsplads

27/06/2012 / i Arbejdsglæde, Fede jobs

#1

VI ARBEJDER PÅ DANMARKS BEDSTE ARBEJDSPLADS

Hos McDonald's er vi rigtig glade, for Great Place to Work® Institute har nu kåret os til Danmarks bedste store arbejdsplads, efter at de har målt tilfredsheden blandt os. Undersøgelser viser at der er tre gode grunde til, at vi som medarbejdere hos McDonald's er så tilfredse med vores arbejdsplads: Vi dyrker fællesskabet, vores job er fleksibelt, så vi kan få arbejde og privatliv til at fungere, og vi har en fremtid med mulighed for uddannelse og karriere. Derfor smiler vi lidt ekstra. Bade til hinanden og til dig.

GREAT
PLACE
TO
WORK

Danmarks
Bedste
Arbejdsplads® 2011
Denmark

★

Opslag i vinduet hos McDonalds' restauranter.



Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet

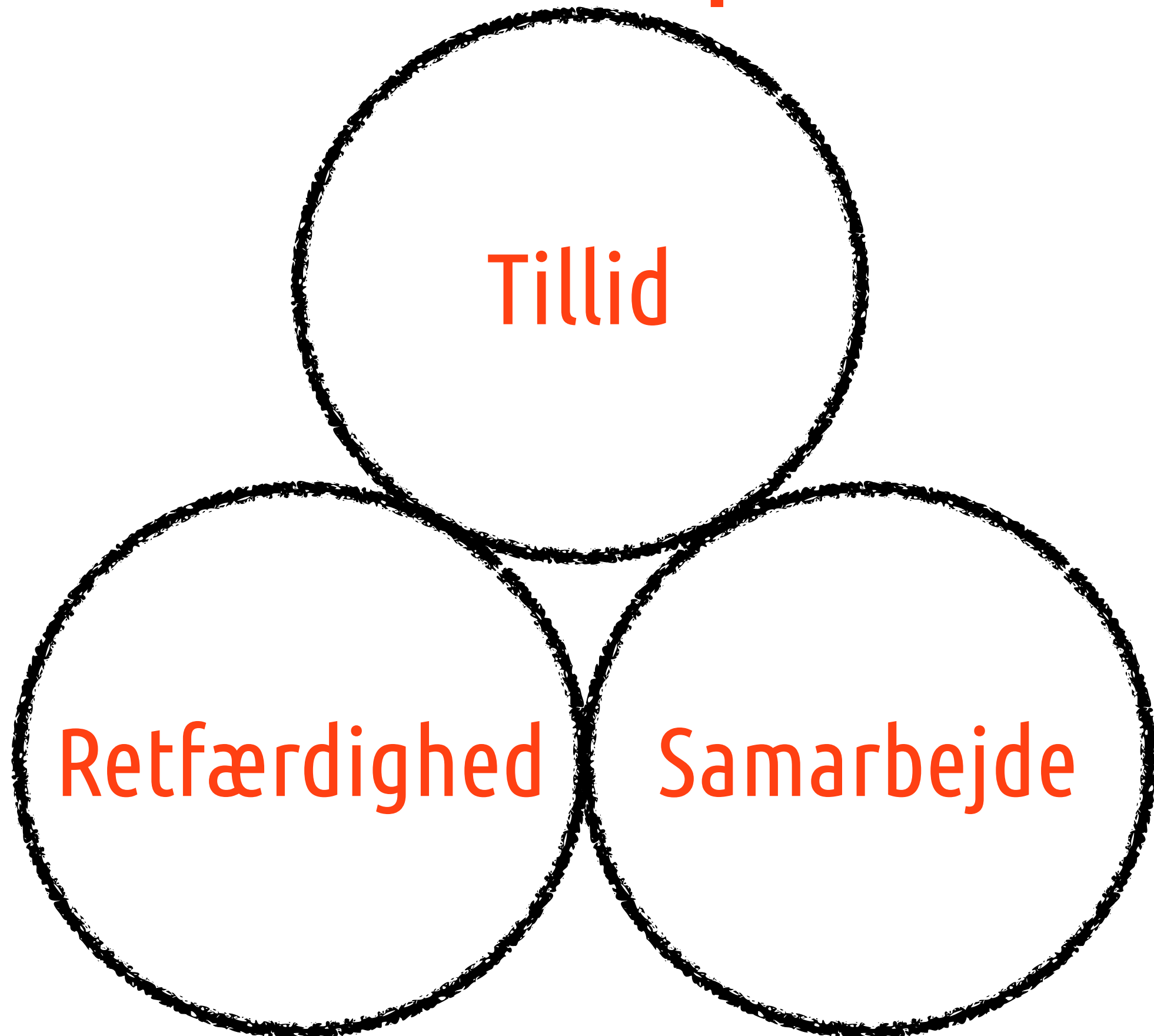
Opgave

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

Capuchin monkey fairness experiment



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

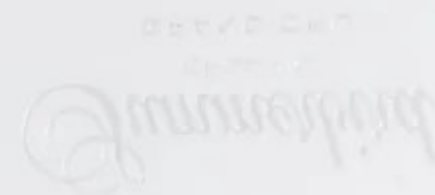


Arbejdsglædedræbere

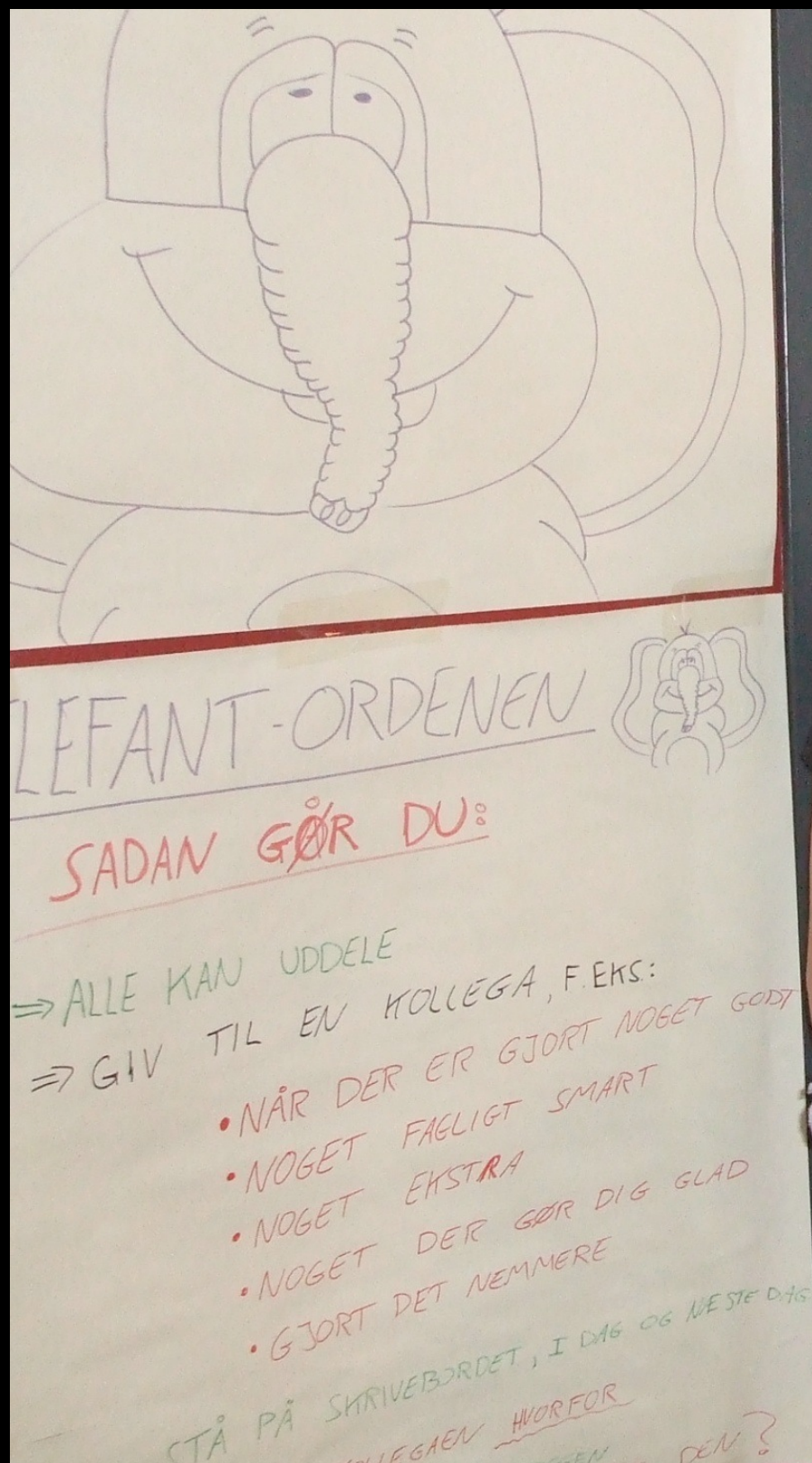
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

Ros og anderkendelse

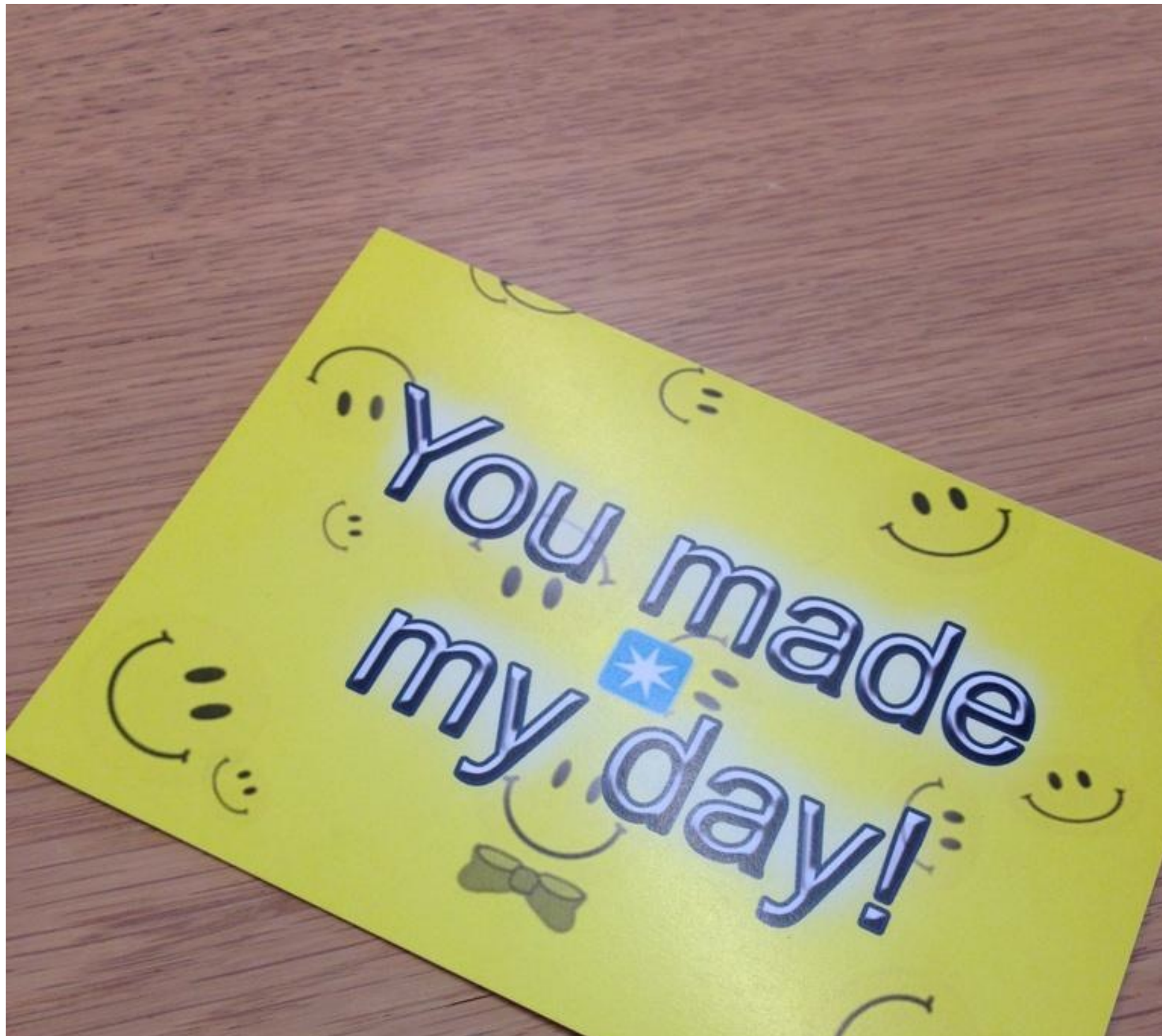




#33 Elefantordenen



#23 Rosekort



#31 Appreciation Day



#62 Rosedagen



Anerkendelse for mig...

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

Har du rost din chef idag?



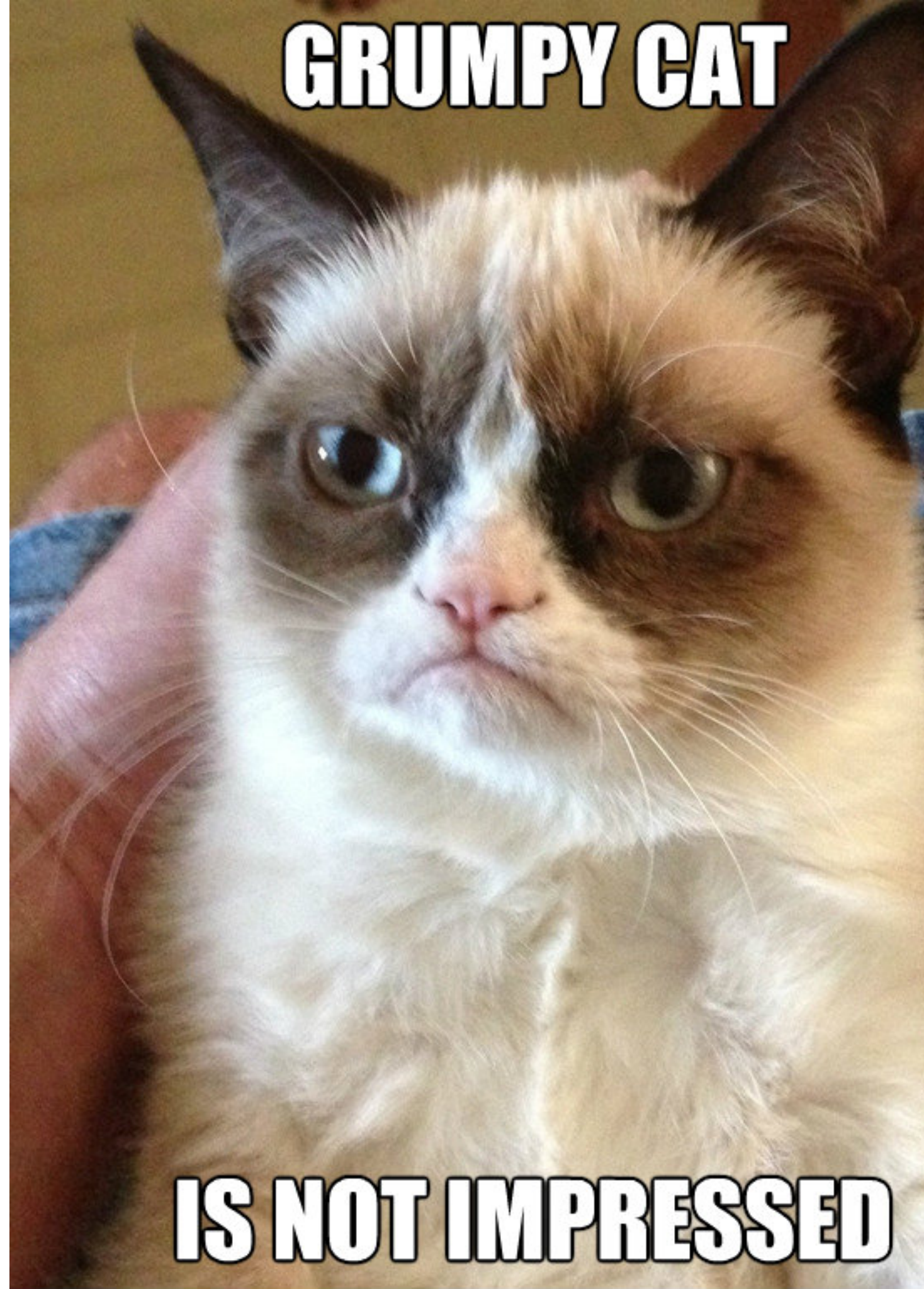
Pause



Arbejdsglædedræbere

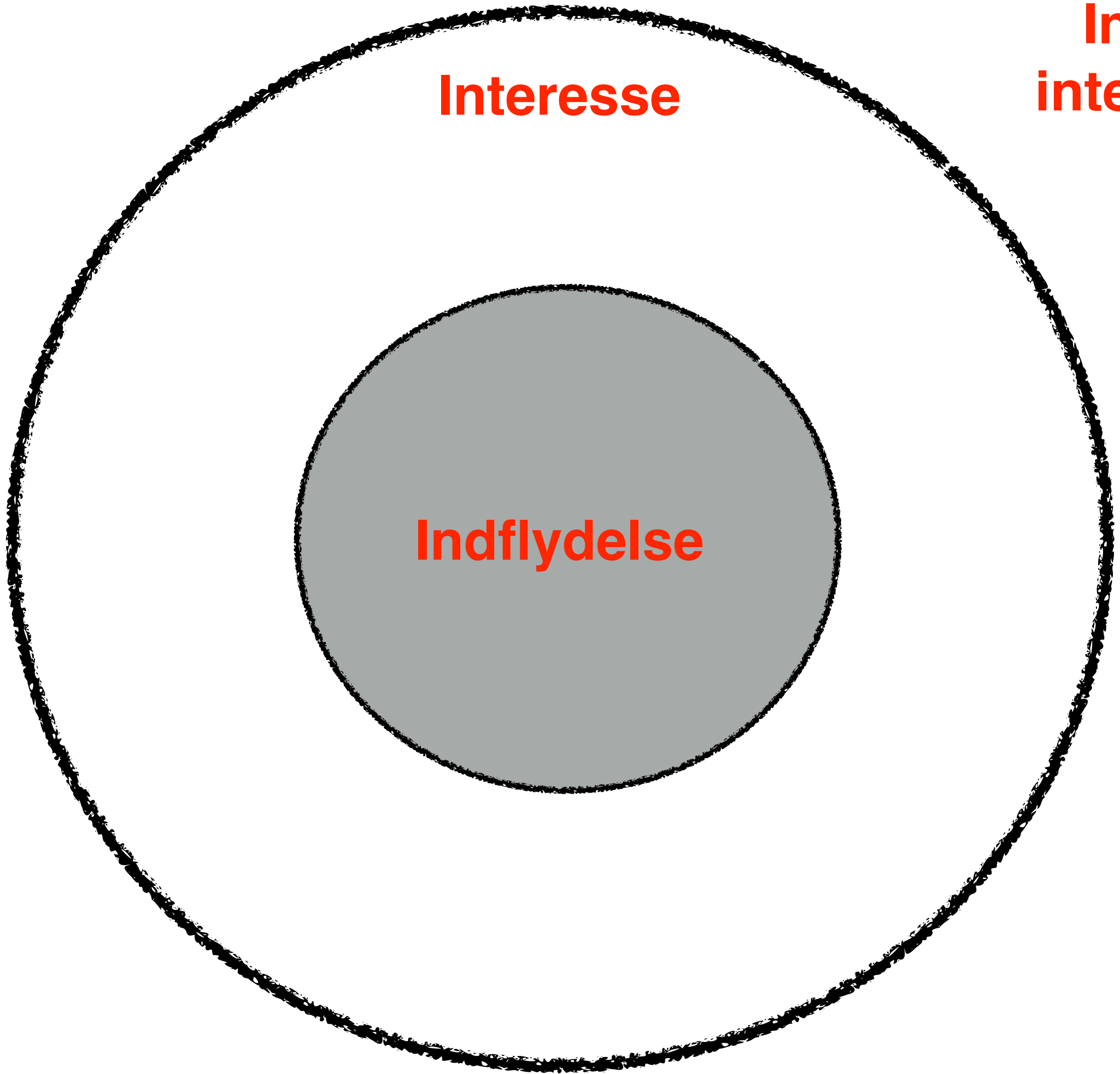
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

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)?



Anmeldelse på vej (YouTube)

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger
- Oplevet uretfærdighed
- Ikke tid nok til opgaverne

Det gode kollegaskab



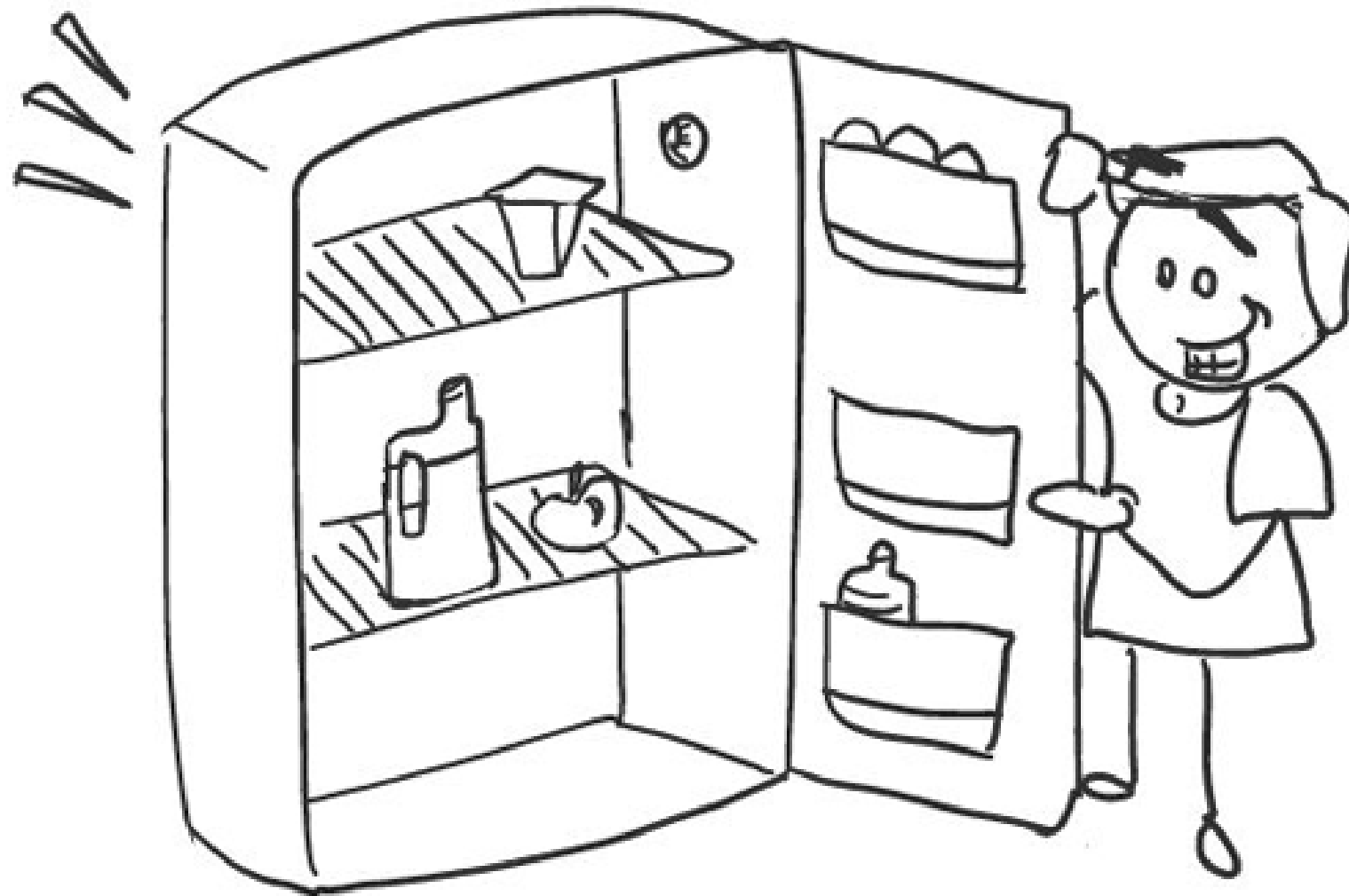
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#57 Byt job



#18 Hjælpende hænder



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

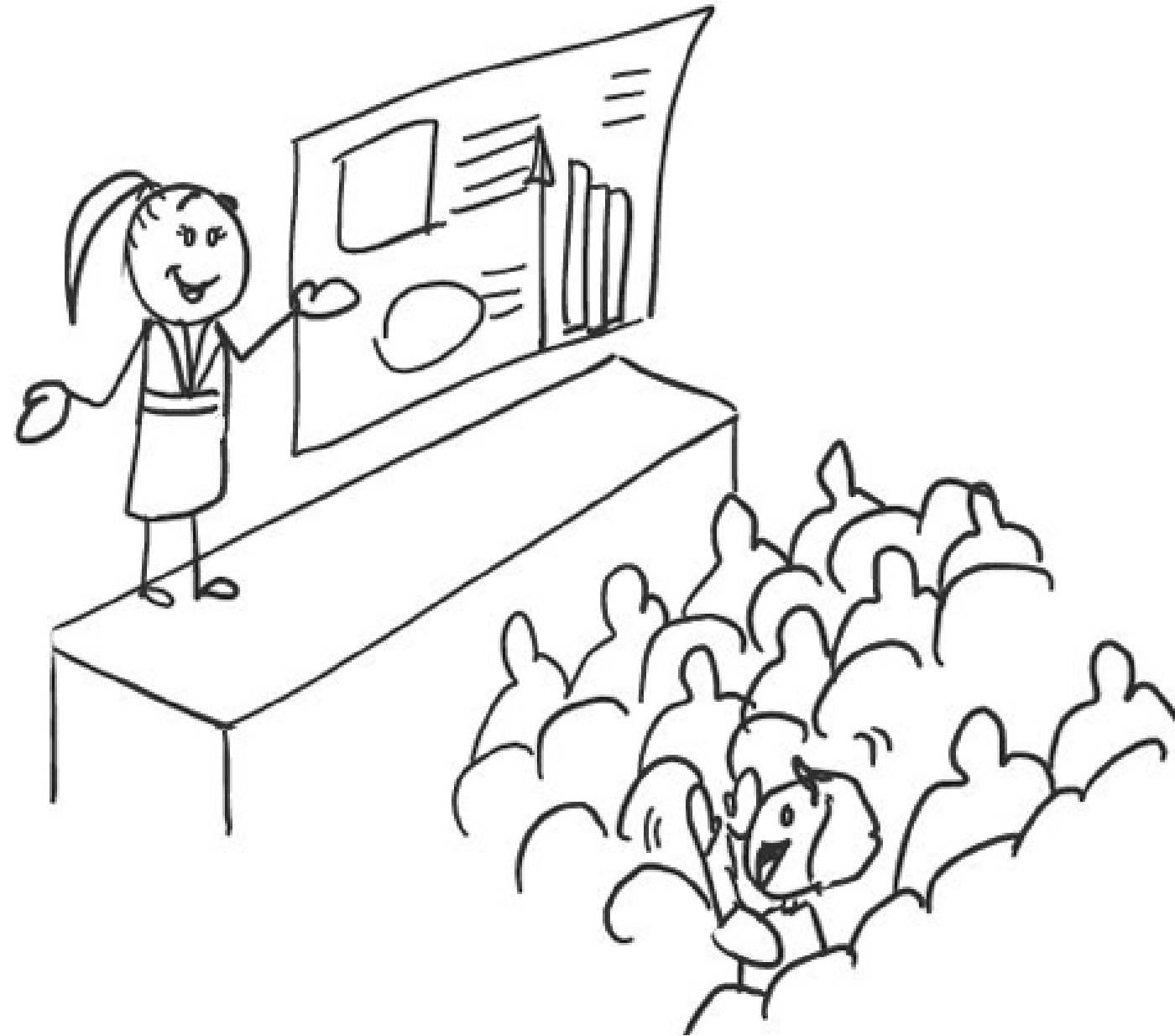
- Tegn en kollega
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Hvad er min egen rolle i bedre kollegarelationer?



Øg Chancen for succes
overfor andre



#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Giv æren videre



Succesmakker



Del succes og fremskridt



Fejre succesar



Champagne- øjeblikke



Frokost til 12:30



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

Kultur







Ohnos cirkel

Spørg
“hvorfør?”



#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...”)

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



$$H + T = V$$



Leveregel: Intet er
nogensinde nogens skyld



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...”)

Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”

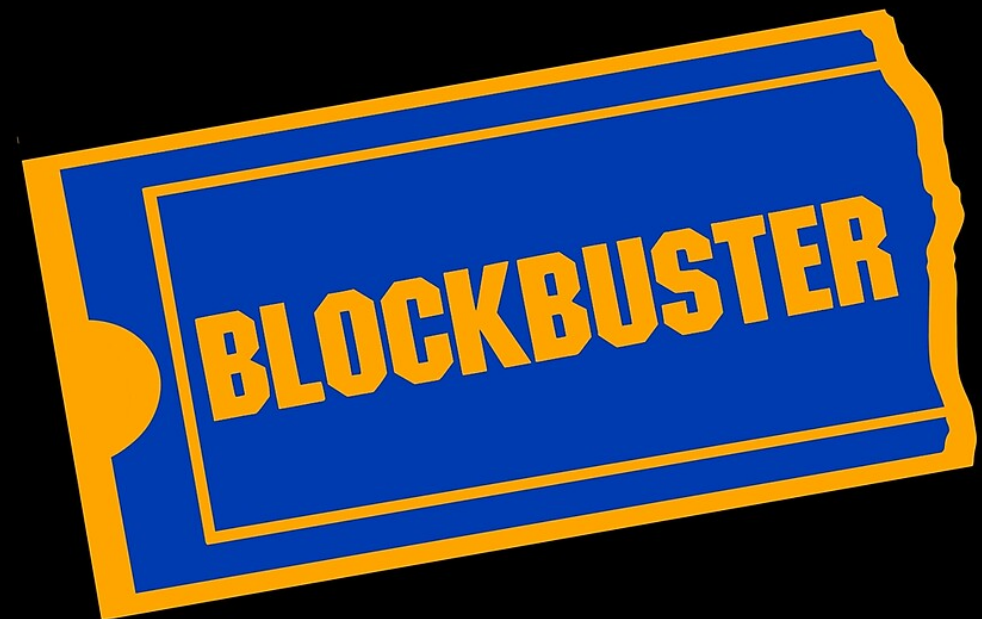








Forandringer





Forandringer



FONA



Hvorfor tøver vi?

Frygt og

Hvordan oplever vi dette (i os selv eller hos andre) ?

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

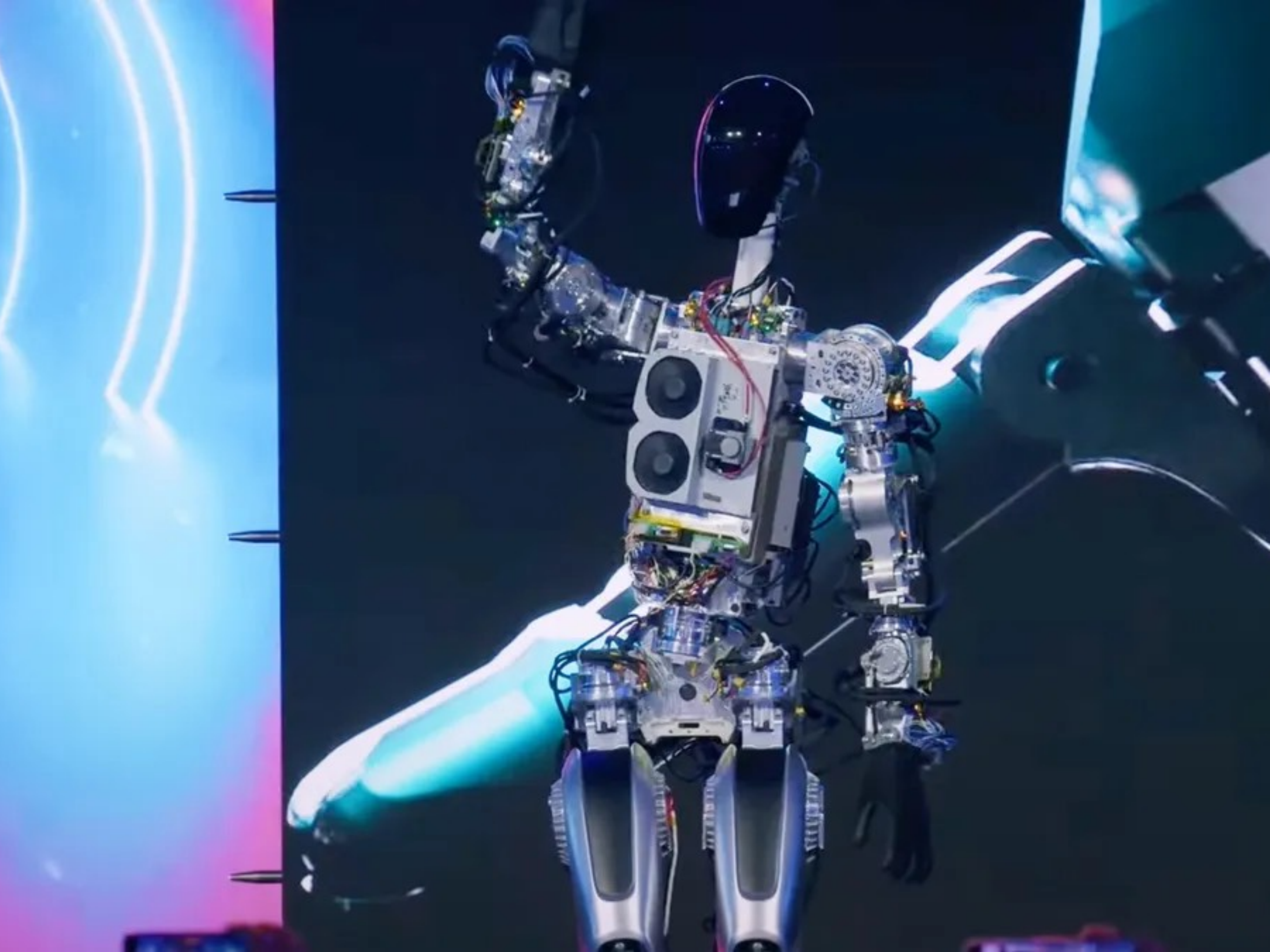


1914 'Dodge' Roadster
This vehicle was donated to the Western Lake Erie Chapter SDC by the Western Lake Erie Chapter SDC.

This Vehicle Adopted By:
Western Lake Erie Chapter SDC

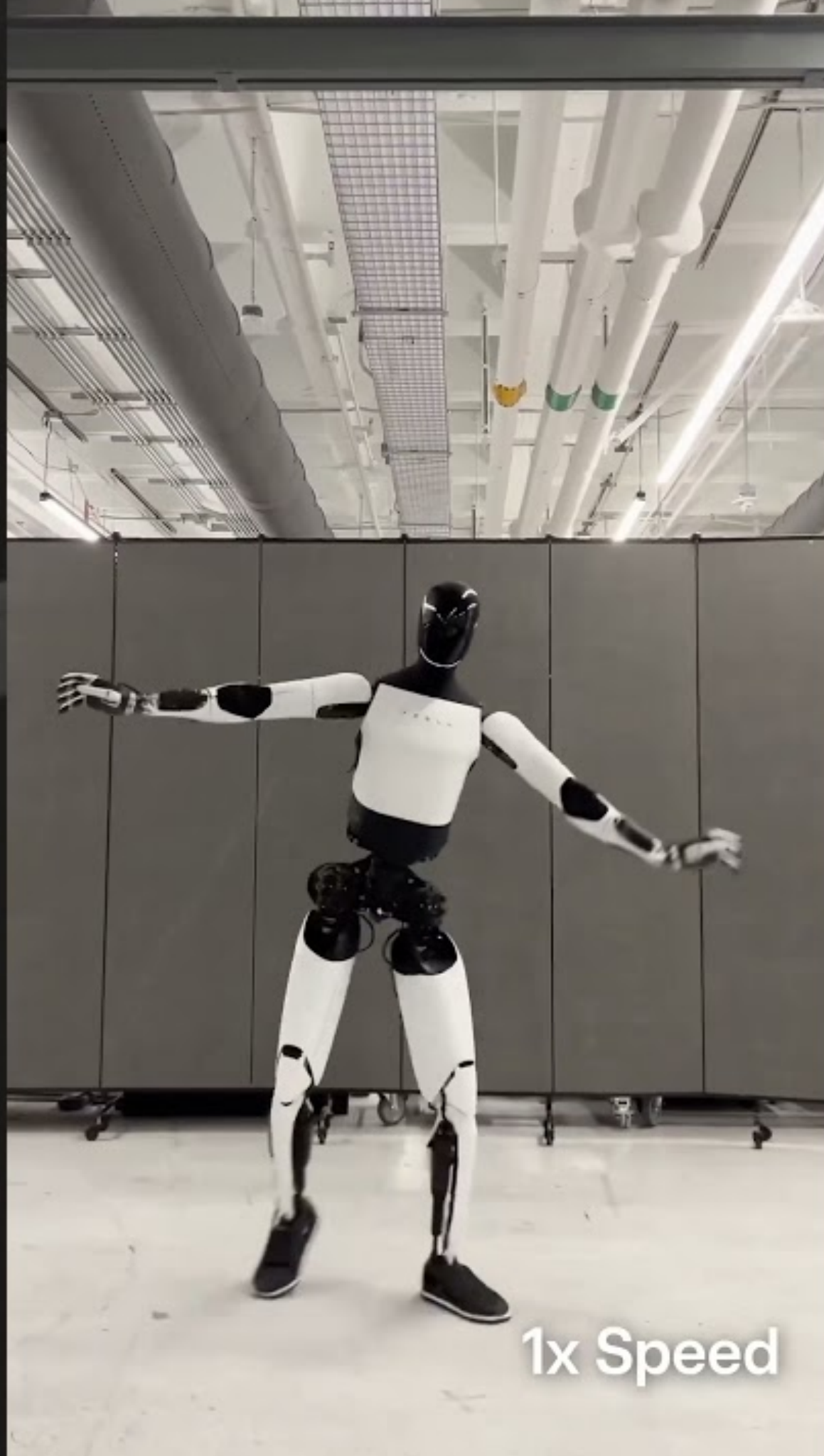
TESLA





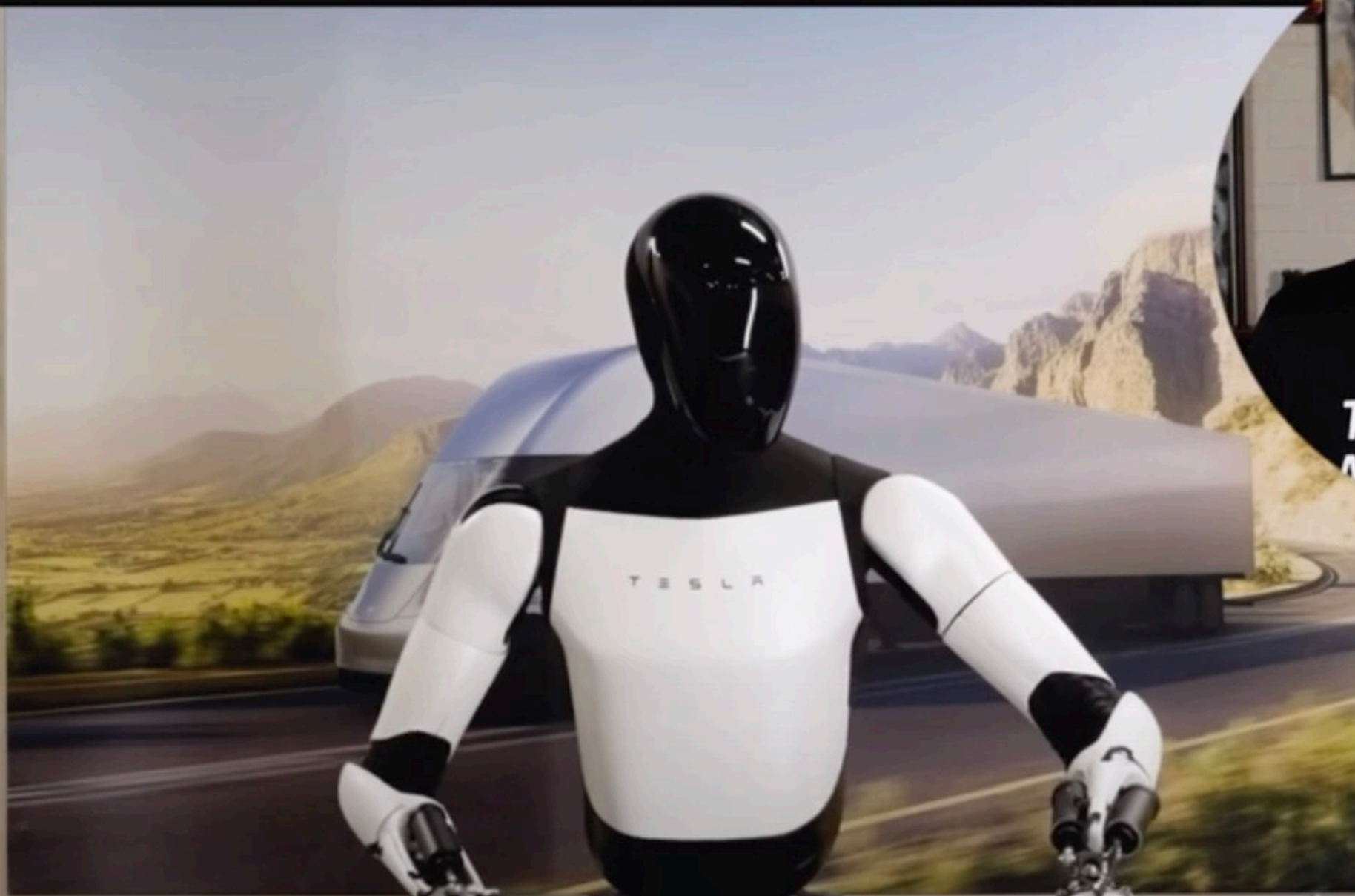
Optimus Gen 2





1x Speed

@jondk: Robotterne kommer



Left



Thumb

Index

Tactile sensing on
all fingers



Your NEO order is complete!

Nøglen:
Lyst til at hoppe
ned



Pause



Søg



Jon Kjær Nielsen

@jondk · 1.020 abonnenter · 97 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og j

jon.dk

Tilpas kanal

Administrer videoer

Start

Videoer

Live

Playlister

Opslag



+ Opret

9+

You

Tube

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



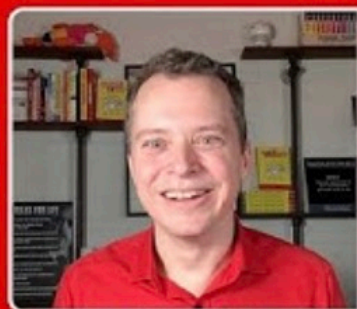
Forandringer



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 pen 19.20



ROBOTERNE KOMMER!
- allerede i 2024

38.55



4.00



2.03



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet

Fremtidens Faforenir 38.36



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbu

24.28

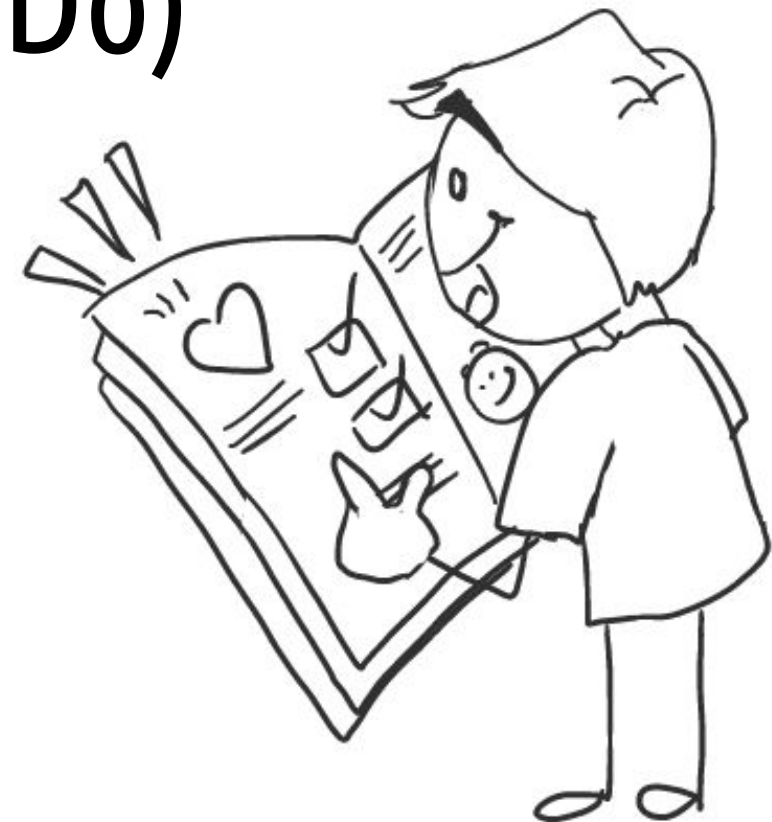


TIME

**OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE**

Nå mere og bevar arbejdsglæden

1. Høj arbejdsglæde!
2. Afsæt kortere tid (Parkinsons lov)
3. Prioriter det vigtige - før det haster
4. Ingen multitasking
5. Daglig To Do
6. Mål det du når (opdater din To Do)
7. Udnyt dine bedste timer
8. Lav rammer for fokus og flow
9. Læg en plan for dagen
10. Vælg dit fokus



Produktivitet



Pseudo Produktivitet: Indtrykket af, at der arbejdes



Pseudo Produktivitet: Indtrykket af, at der arbejdes

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





Forstyrrelser



Tid til fokus & flow







Forstyrrelser fra email

- Lidt tal...



- 70%, 6 sekunders reaktionstid
- 64 sekunder brugt
- 74 gange dagligt (hvert 7. minut)
- 20 af 200 gav værdi
- 20% sparet (1 hel dag / uge)

Bedre hverdag:

Hvad står i vejen for din gode og produktive dag?

A close-up, angled view of a clock face. The clock is white with black numbers and hands. The words "TIME IS OUR MOST PRECIOUS RESOURCE" are written in large, bold, 3D block letters across the center of the clock face. "TIME" is in red, while "IS OUR MOST PRECIOUS RESOURCE" is in black. The clock face is slightly curved, and the numbers 1, 2, 3, 4, 8, and 9 are visible. The background is a solid blue color.

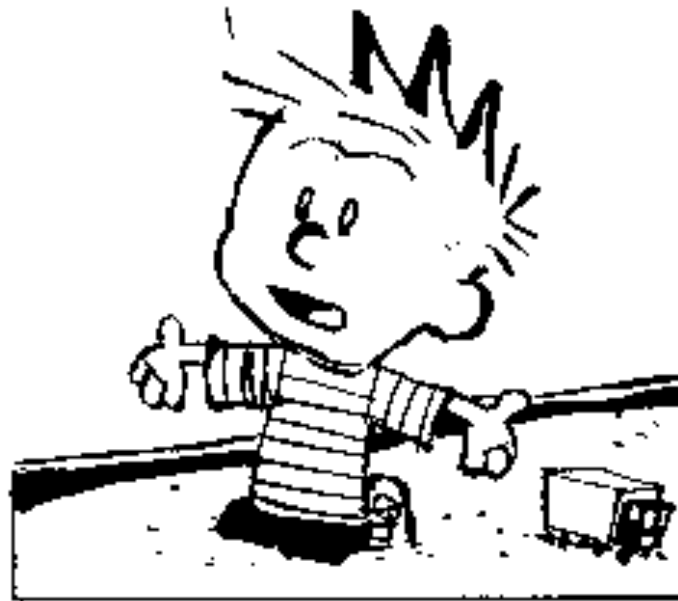
TIME
IS OUR MOST
PRECIOUS
RESOURCE

#2

Parkinsons Lov



YOU CANT JUST TURN ON CREATIVITY LIKE A FAUCET. YOU HAVE TO BE IN THE RIGHT MOOD.



#2

Parkinsons Lov

“Arbejde udvider sig
således, at det fylder
den tid der er til
rådighed”

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



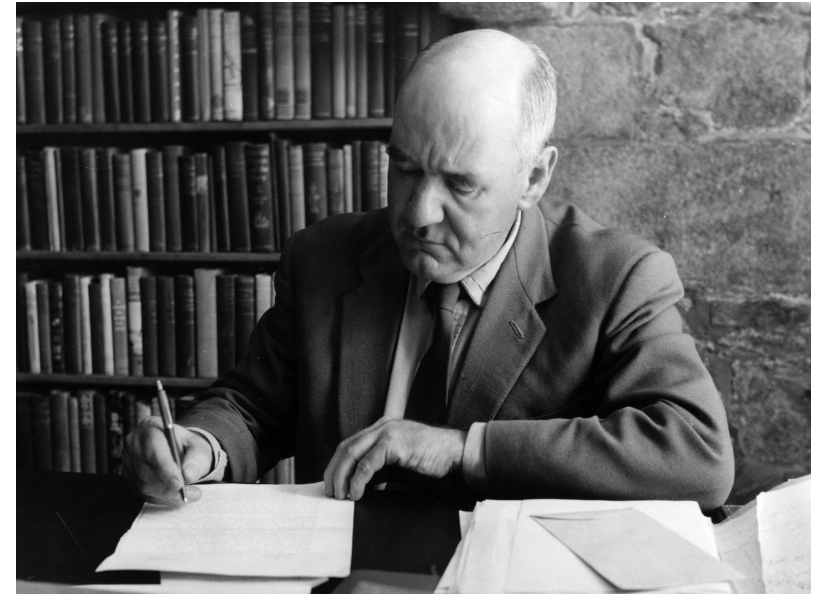
#2

Parkinsons Lov

Taktisk brug af
deadlines

Radikalt: Spring
opgaver over

Begrænset tid på
opgaven



Gå til tiden



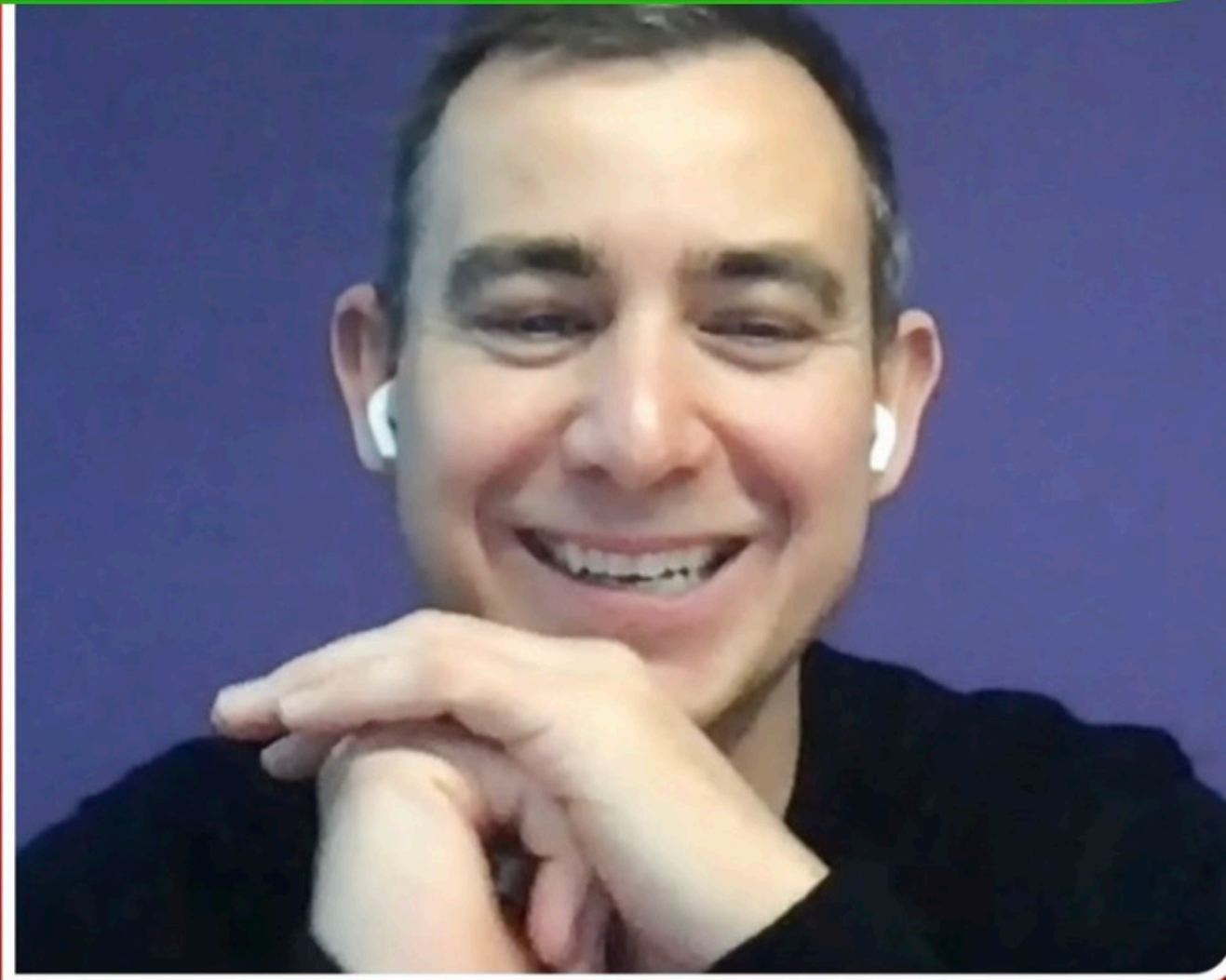
4 dages arbejde...?



Effektivitet og 4-dages arbejdsuge



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk



Bo Kønskov Hansen
ABTION

Mere materiale: jon.dk/mandag

#4



MULTI-TASKING

#4

Ingen multitasking



#5

Morgenritualet



#5

Morgenritualet



1

Hvad skal jeg lave i dag?

#6

Mål det du når



Mål fremskridtet

Navn:

12 vindende vaner

Få flere redskaber på Jon Kjær Nielsens YouTube-kanal.
Dette skema kan downloades af læsere af nyhedsbrevet

"Målrettet Mandag" - ugentlig inspiration til en bedre hverdag. Tilmelding gratis via [Jon.dk/mandag](https://jon.dk/mandag)

Marts 2024

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	F	L	S	M	Ti	O	To	Fr	L	S
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															

Sum

30-dages udfordringen

Daglig score

**Gratis download, læs
mere på:
jon.dk/mandag**

#7

Beskyt *Bedste Sendetid*

PRIME TIME

#8

Tid til fokus og flow



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:

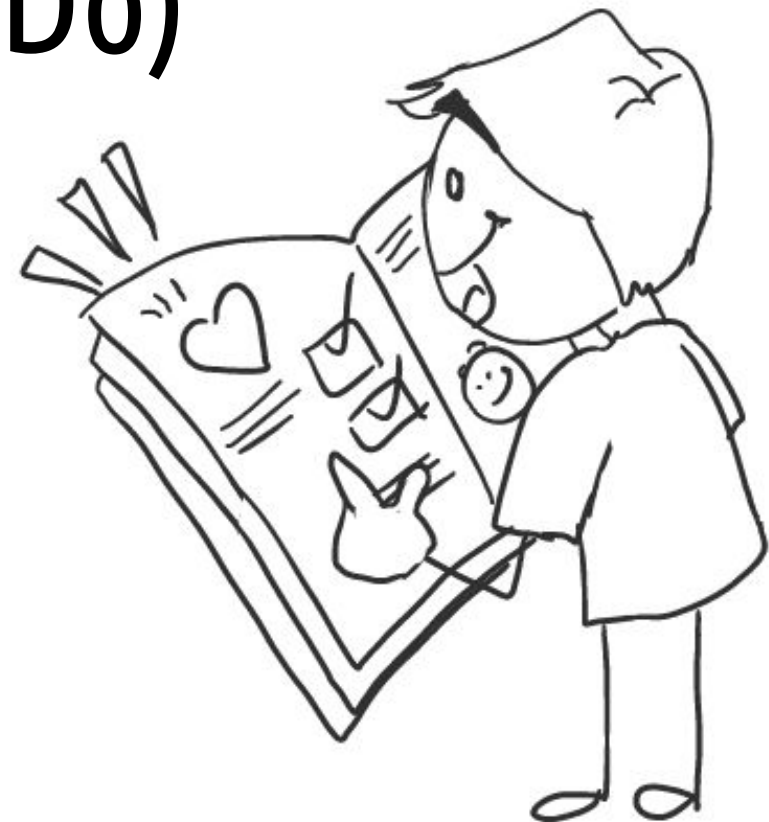
Hvordan finder vi tid til at arbejde fordybet i det væsentlige, under hensyntagen til kollegers brug for hjælp og sparring, samt den normale dynamik i et team?

Skal vi have fælles løsninger?

Mulighed for
udarbejdelse af fælles
retningslinjer

Nå mere og bevar arbejdsglæden

1. Høj arbejdsglæde!
2. Afsæt kortere tid (Parkinsons lov)
3. Prioriter det vigtige - før det haster
4. Ingen multitasking
5. Daglig To Do
6. Mål det du når (opdater din To Do)
7. Udnyt dine bedste timer
8. Lav rammer for fokus og flow
9. Læg en plan for dagen
10. Vælg dit fokus





Modtag gratis: jon.dk/mandag

Forslag til senere: 6-ugers videokursus



Modtag gratis: jon.dk/mandag

Hvad gør vi nu...

Målet er, at der inden årets afslutning (sekundært: før påske) er sket et løft i arbejdsglæde, sammenhold m.m.

Hvad gør vi?

- Er der lavthængende frugter, altså ting der nemt gør en forskel?
- Står vi med et problem eller to, som det vil være en stor hjælp at adressere?
- Hvilke fællesinitiativer kan vi tage, for arbejdsglæden, fælleskabet m.m.
- Hvad kan vi hver især gøre nu, for at skubbe på?

Bytte indsigter



Én bliver ved noterne, resten af gruppen fordeler sig i andre grupper.

Bordene tager imod gæster.

5 minutter til at forklare de besøgende hvad I har talt om at gøre, og høres deres reaktioner.

Så tilbage i egne teams og arbejde videre.

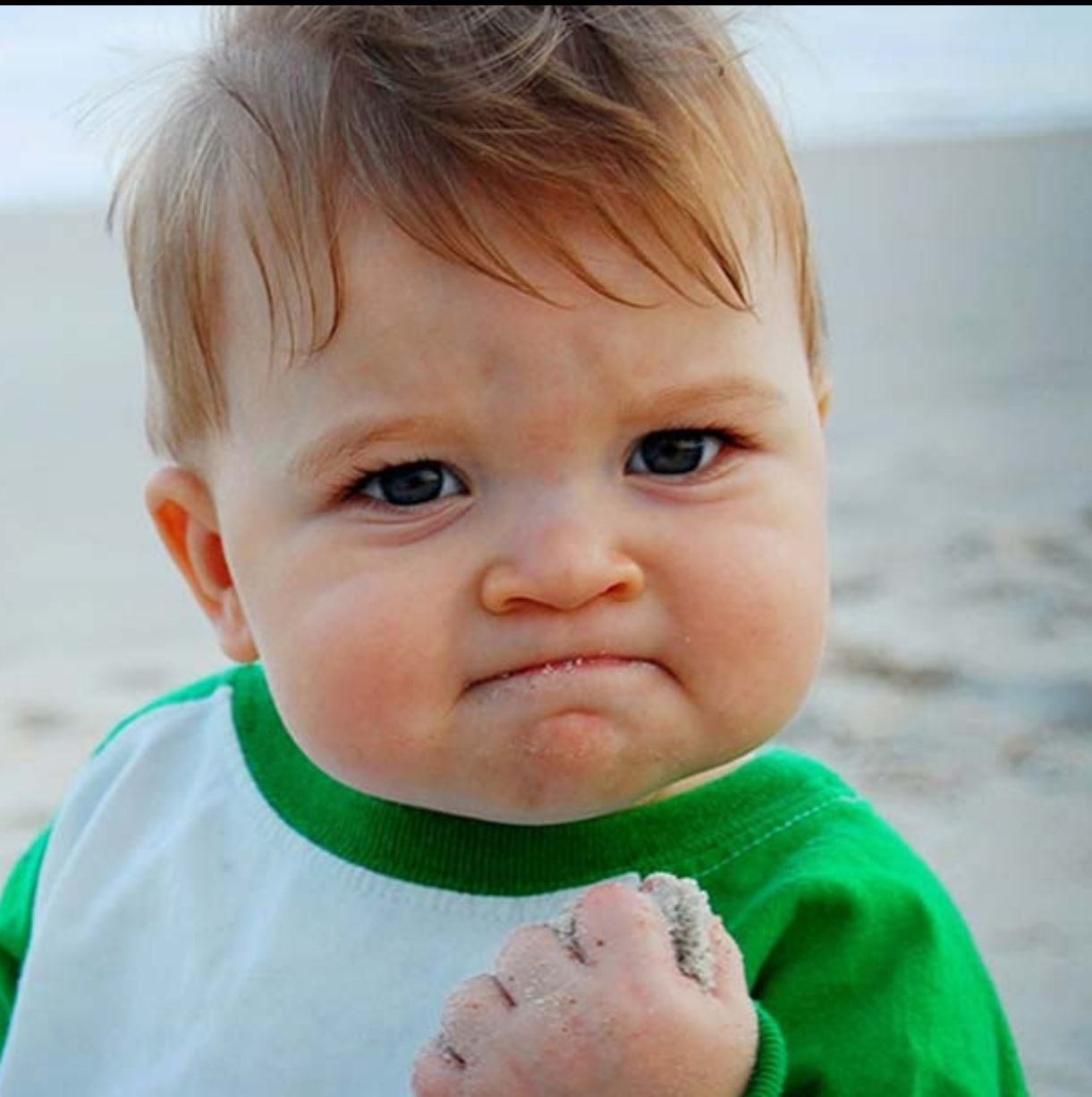
Kommende møder:

Opfølgning på tankerne fra workshoppen.

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



Tag handling



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

Fejre succesar



Champagne- øjeblikke



Søg



Jon Kjær Nielsen

@jondk · 1.020 abonnenter · 97 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og

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



T D

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



THE ROBOTS ARE COMING

4.00



WELL DONE!

2.03



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet

Fremtidens Faforening 38.36



Jon Kjær Nielsen
Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck
Finansforbundet

Humørmetret 24.28

Arbejdsglæde

- Trivsel, kultur og det gode samarbejde

UM - Kommunikation, Presse &
Public Diplomacy

17. november 2025

med Jon Kjær Nielsen #jondk



Bonusmaterialer: [JON.DK/MANDAG](https://jon.dk/mandag)