

# Arbejdsglæde

- Trivsel, kultur og det gode samarbejde

Workshop for Plan, Byg & Miljø  
Aggervold Gods, 30. oktober 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



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



Modstand mod forandringer, her er årsagerne

335 visninger · for 1 år siden



Jon Kjær Nielsen

Klub Trivsel & Jon.dk



Signe Bjørg Lyck

Finansforbunde

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

Finansforbunde

Fremtidens Faforenir 38.36



Jon Kjær Nielsen

Klub Trivsel & Jon.dk



Signe Bjørg Lyck

Finansforbunde

24.28



# Program

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

Fælleskab og godt kollegaskab

- Pause -

Den gode kultur og den konstruktive tilgang

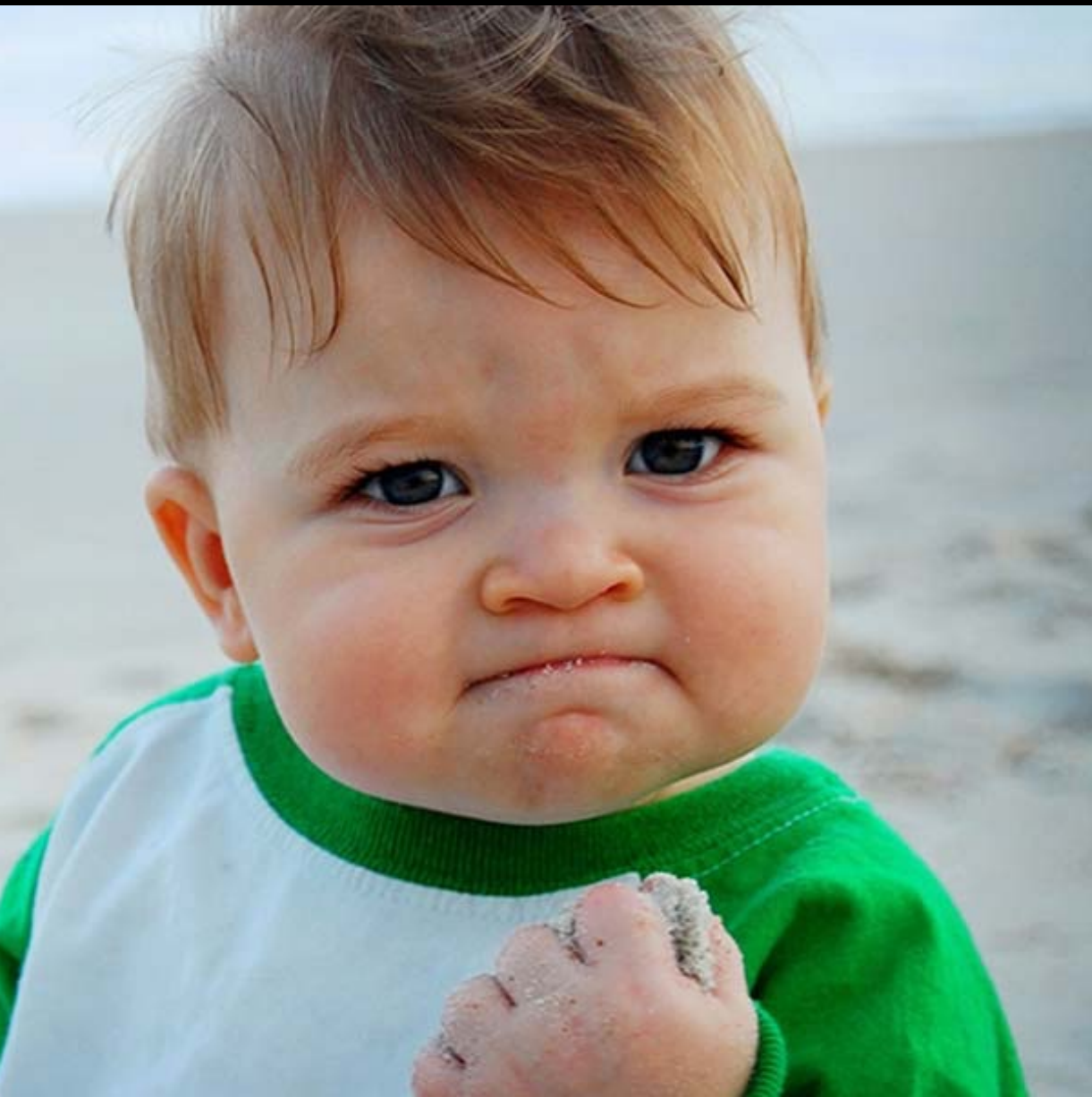
Forandringerne dynamik

Personlig effektivitet - med glæde

Hvad gør vi nu? Afsluttende gruppedialog



# 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

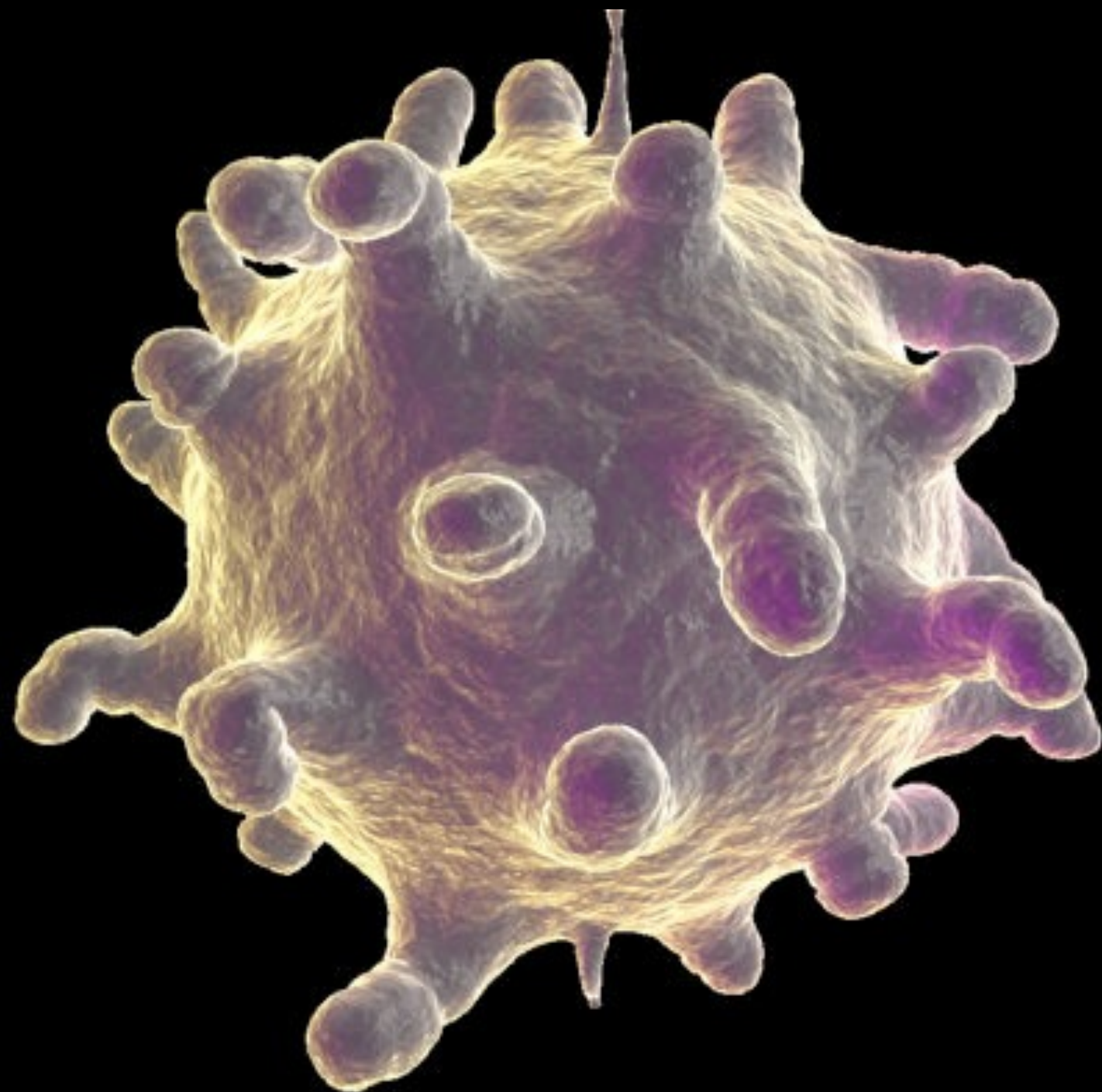
Forandringsparathed

Indlæring











# Produktivitet:

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

*Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor*







## 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.



**Klub Trivsel**  
Gør noget ved det. Idag.



**ROBOTTERNE KOM  
DA VI SAD I MØDE**

**NYT FOREDRAG OM FORANDRINGER**



**MÅLRETTET MANDAG**

Nyt tip hver mandag morgen  
- for en god start på ugen  
**TILMELD DIG HER**



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.



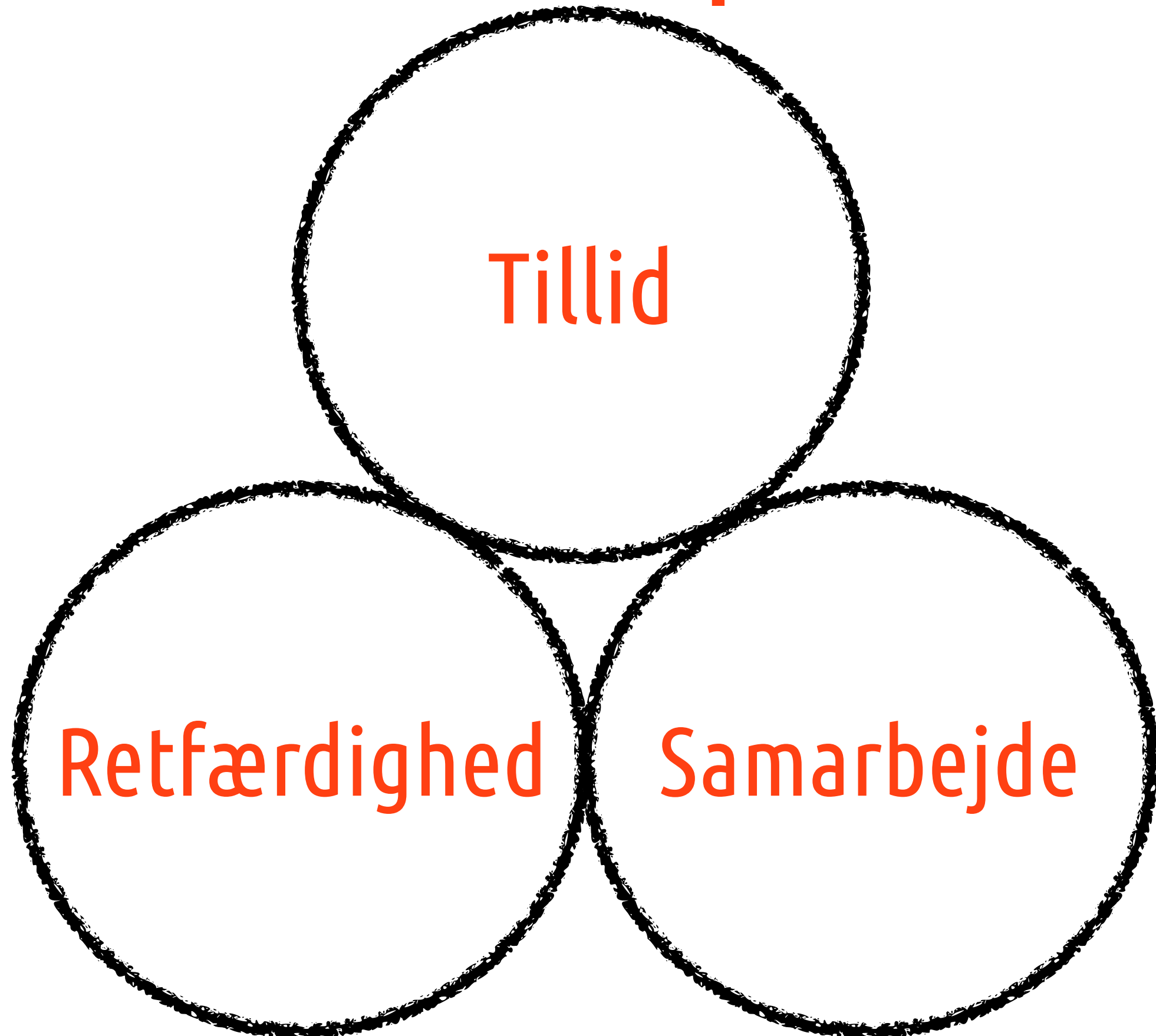








# Social Kapital





# Retfærdighedseksperimentet



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



# Rod i rammer og vilkår



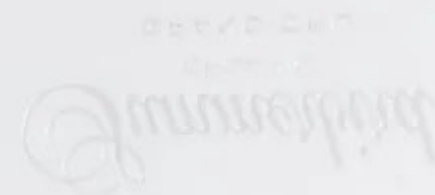
# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse



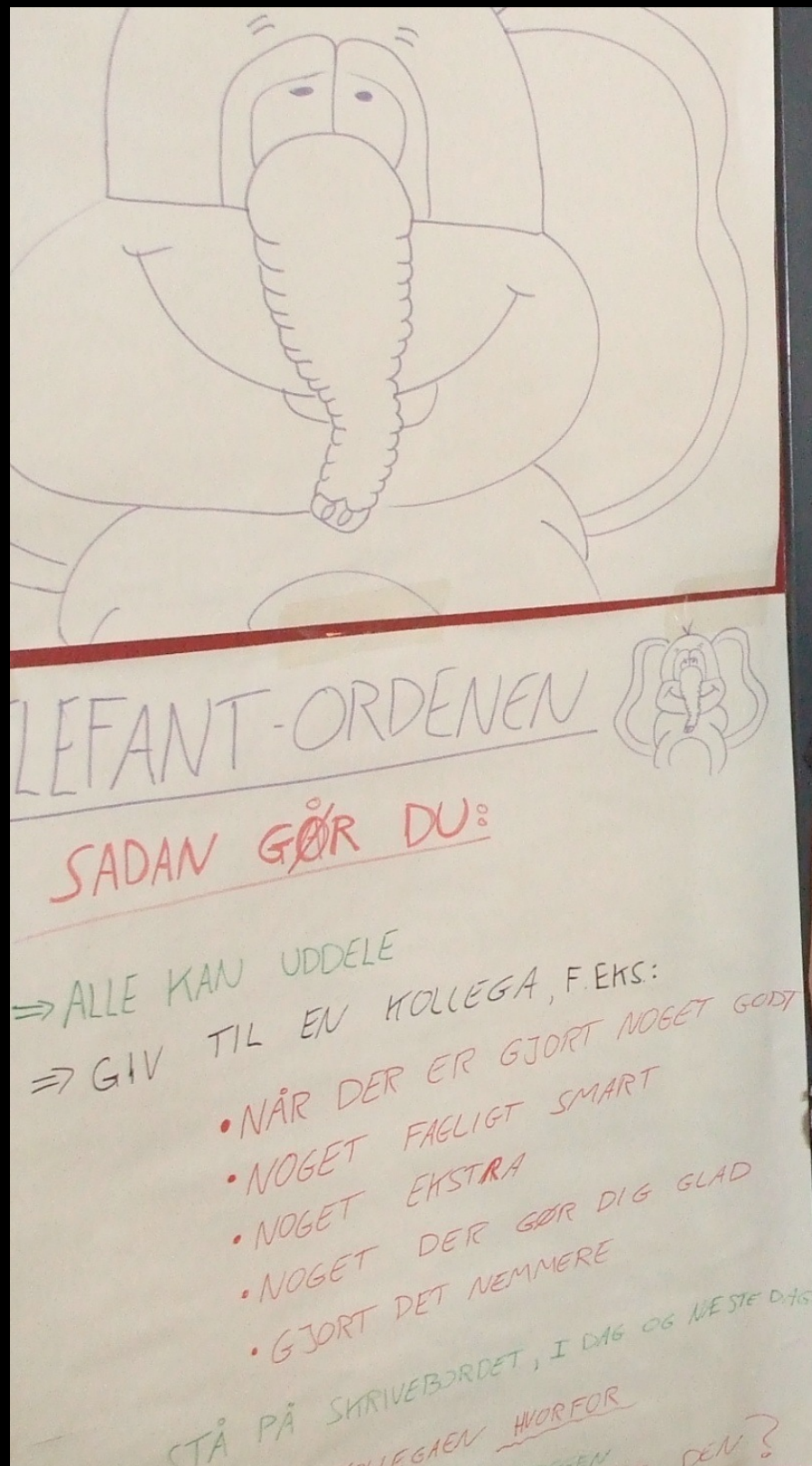
# Ros og anderkendelse





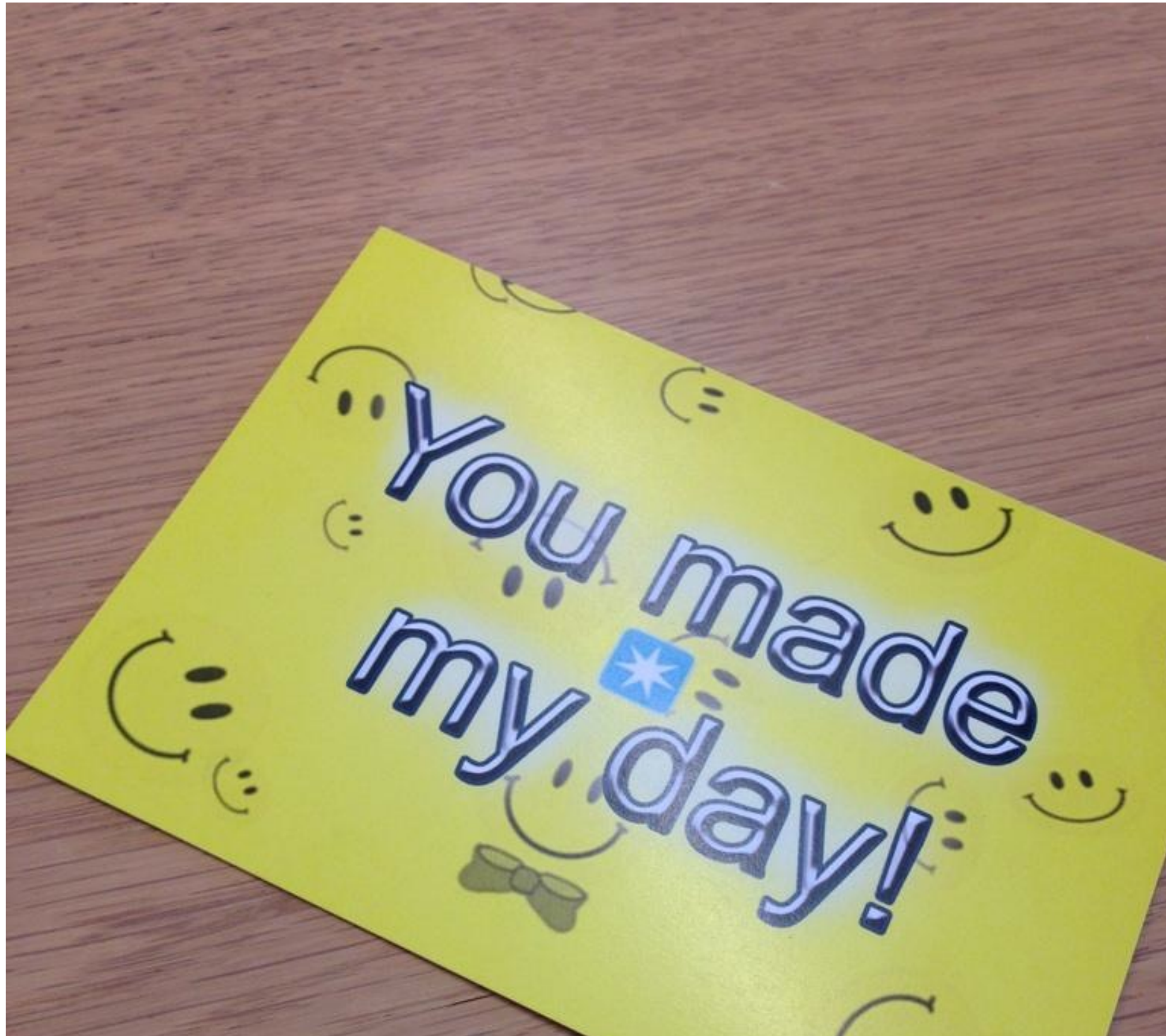


# #33 Elefantordenen





# #23 Rosekort





# #31 Appreciation Day



# Anerkendelse for mig...

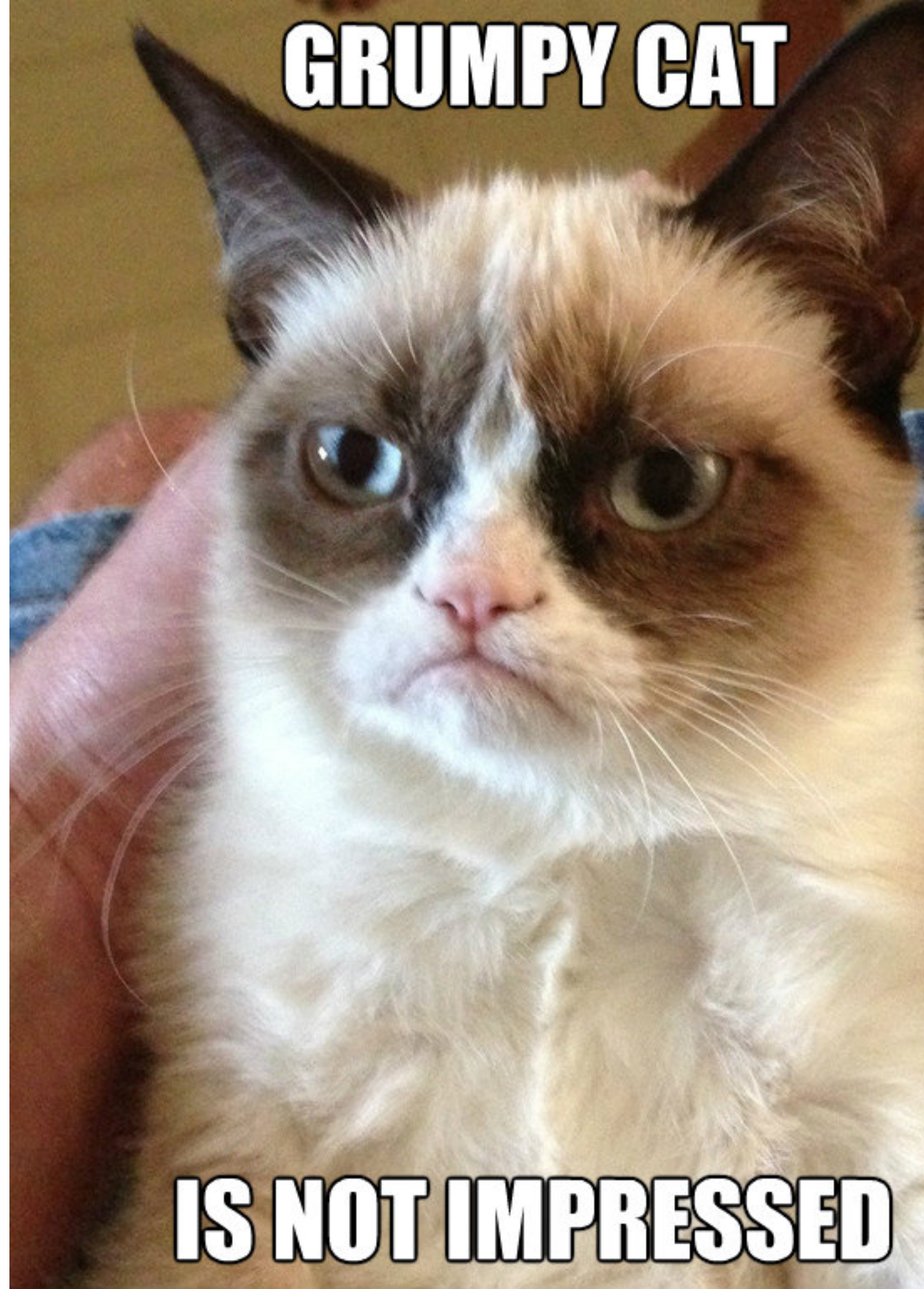
- Besvar: Jeg føler mig anerkendt når...
  - Tag 1 billedkort fra bunken
  - Brug billedet til at tale ud fra



# Arbejdsglædedræbere

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

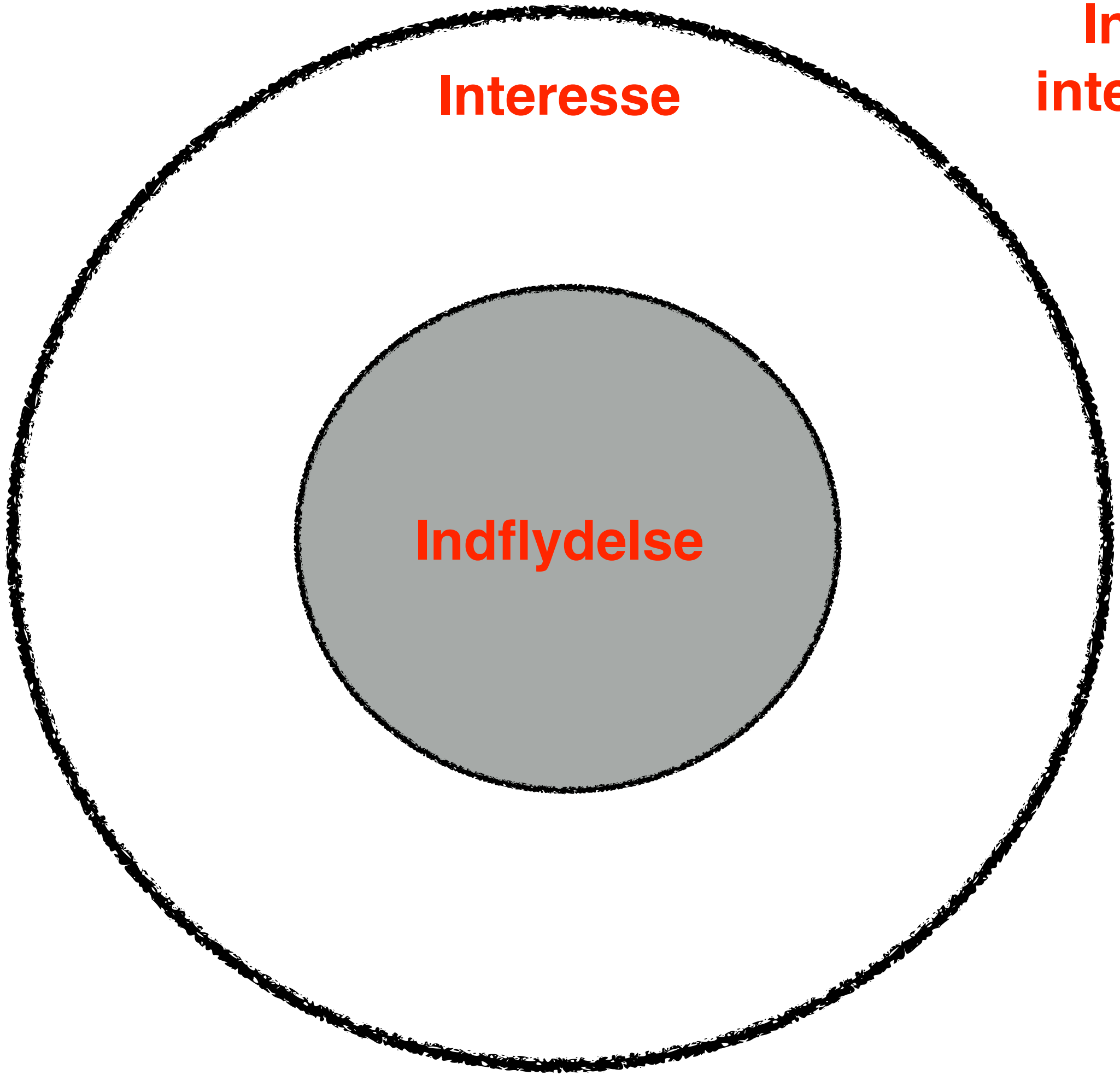
# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

**IS NOT IMPRESSED**





**Interesse**

**Ingen  
interesse**

# Fælles refleksion

Drøft hvad der optager os selv eller kollegerne, ting der fylder 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)

# Det gode kollegaskab





# #2 Inviter på DATE

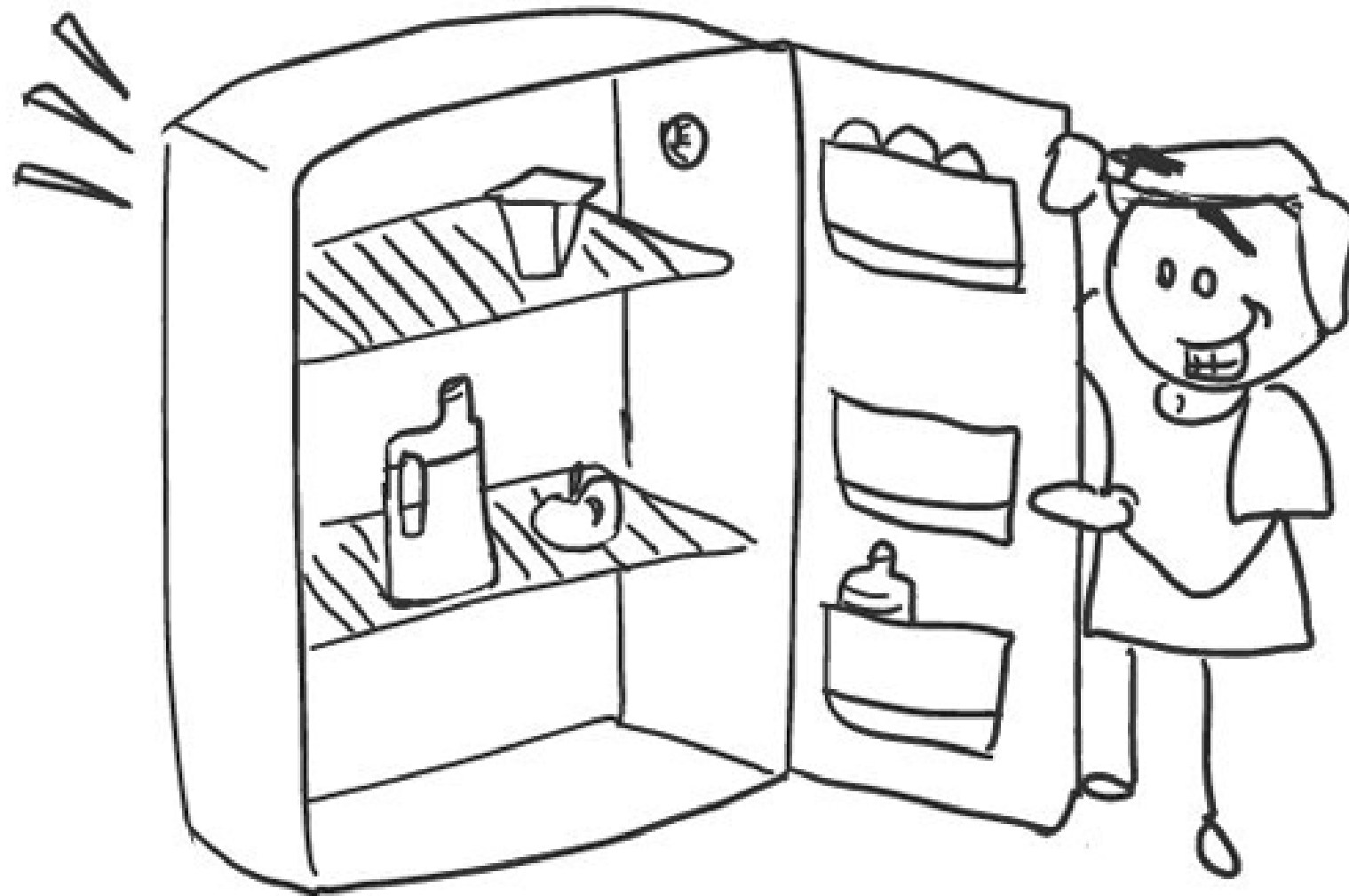


# Kaffe over telefonen





# #53 Vis os dit køleskab



# #57 Byt job





# #18 Hjælpende hænder



# Pause til 15:15





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

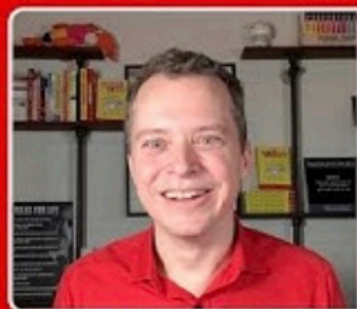


Forandringer



Modstand mod forandringer, her er årsagerne

335 visninger · for 1 år siden



Jon Kjær Nielsen

Klub Trivsel & Jon.dk



Signe Bjørg Lyck

Finansforbunde

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

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

- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Hvad er min egen rolle i bedre kollegarelationer, også på tværs?





# 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?  
Noget vi sætter pris på og gerne 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...”







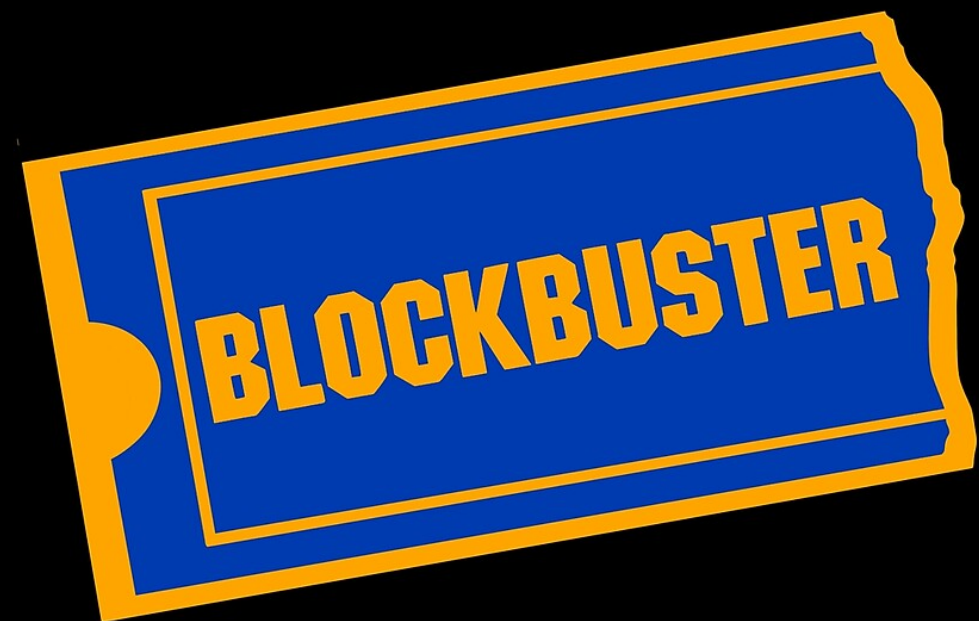








# Forandringer





Forandringer



FONA





Hvorfor tøver vi?

# Frygt og

Hvordan oplever vi dette (hos os selv eller hos kolleger) ?

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





1914 "Tomb" Buick  
This vehicle was donated to the Western Lake Erie Chapter SDC by the Western Lake Erie Chapter SDC.

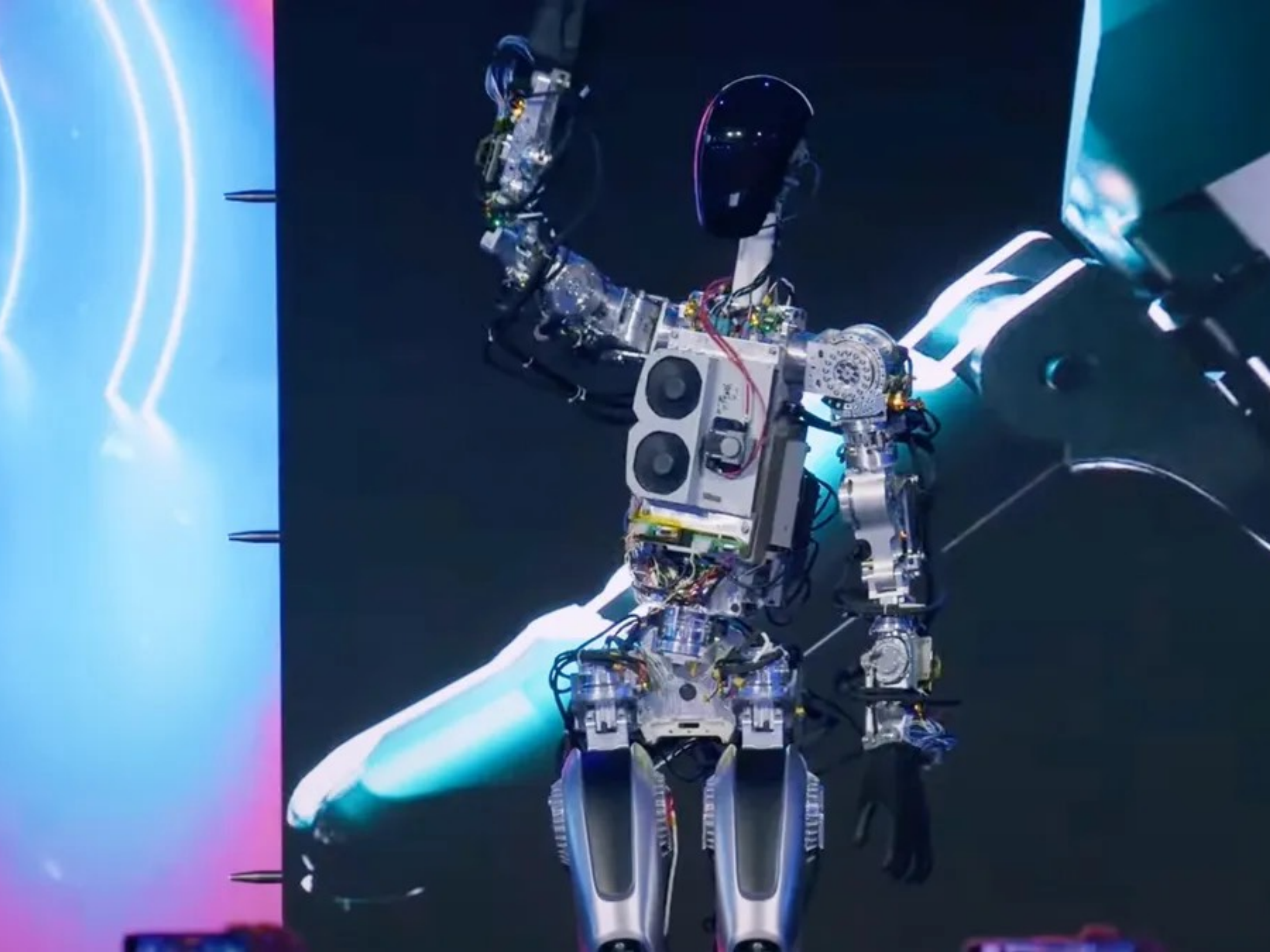
This Vehicle Adopted By:  
Western Lake Erie Chapter SDC



TESLA





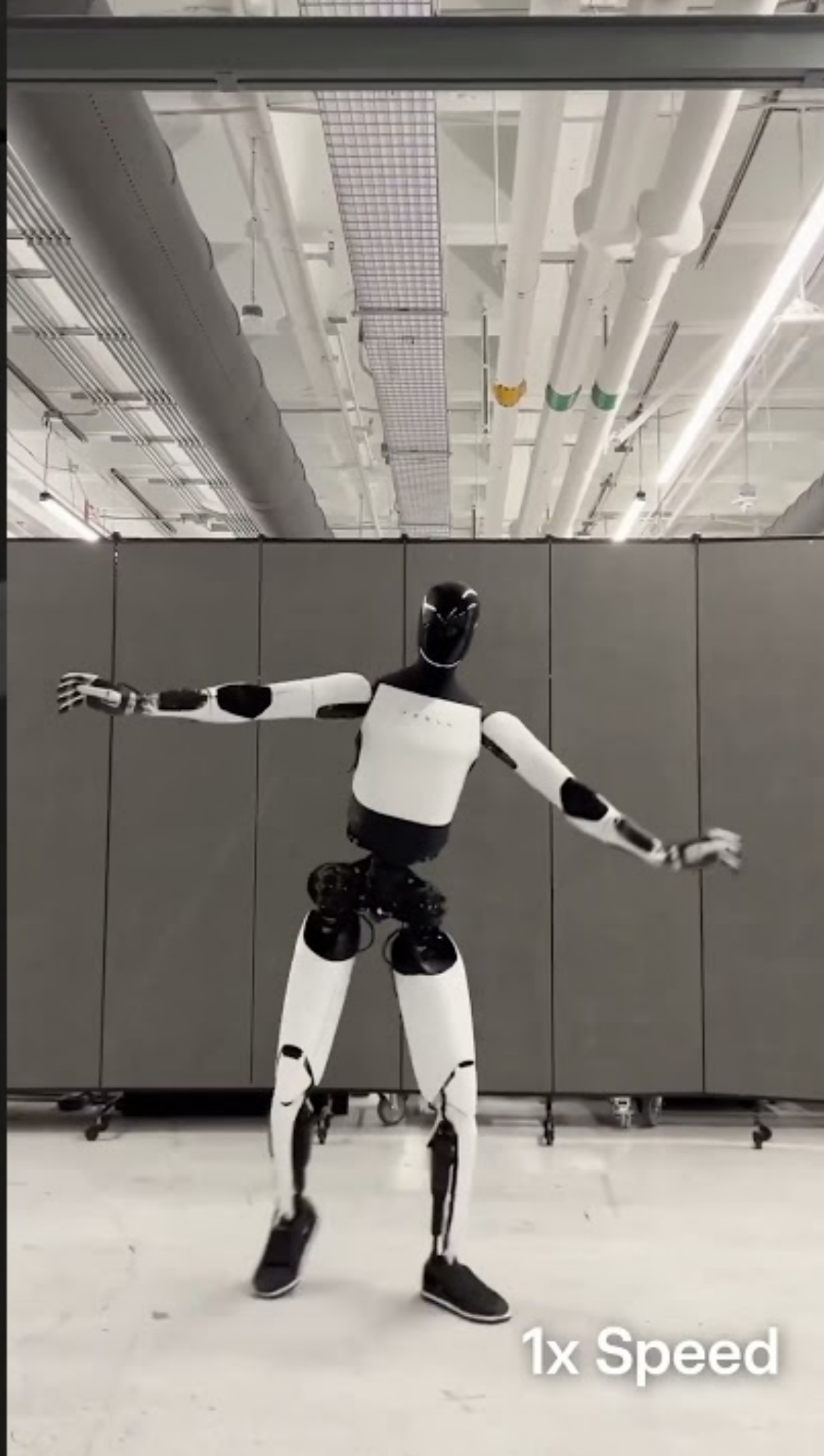




# Optimus Gen 2







1x Speed



**Your NEO order is complete!**





Anvendelser?



Nøglen:  
Lyst til at hoppe  
ned





God kultur!  
Gode kolleger!  
Positivt fælleskab!





**TIME**

**OUR MOST  
PRECIOUS  
RESOURCE**





Modtag gratis: [jon.dk/mandag](https://jon.dk/mandag)

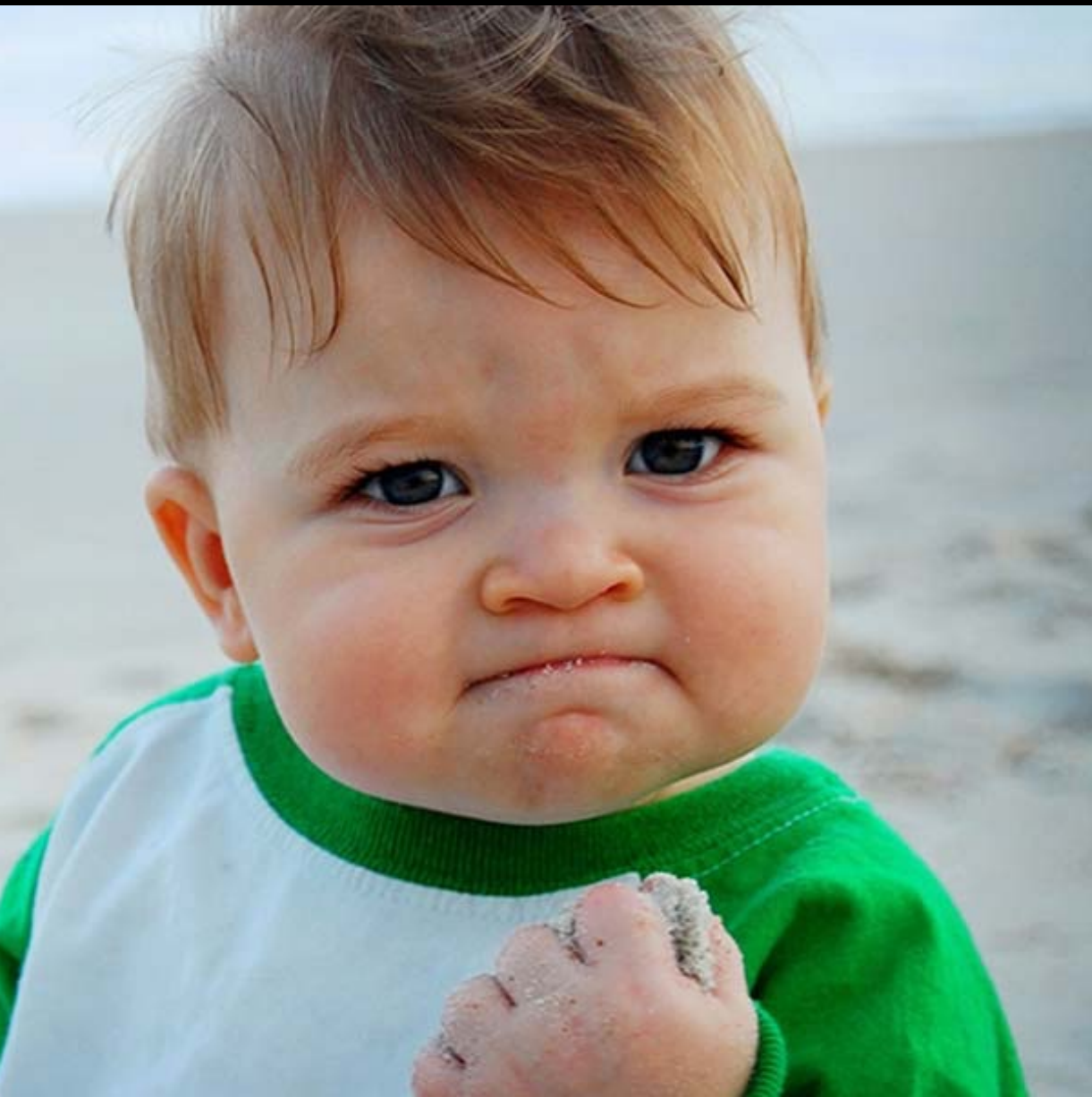
# Forslag til senere: 6-ugers videokursus



Modtag gratis: [jon.dk/mandag](https://jon.dk/mandag)



# Tag handling



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

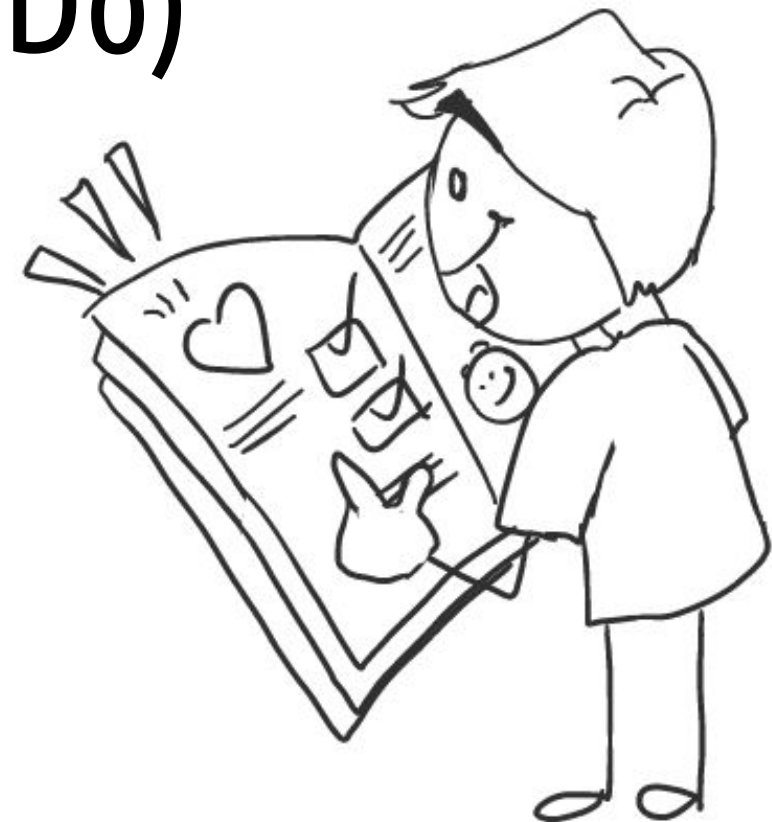
# Succesmakker





# 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:

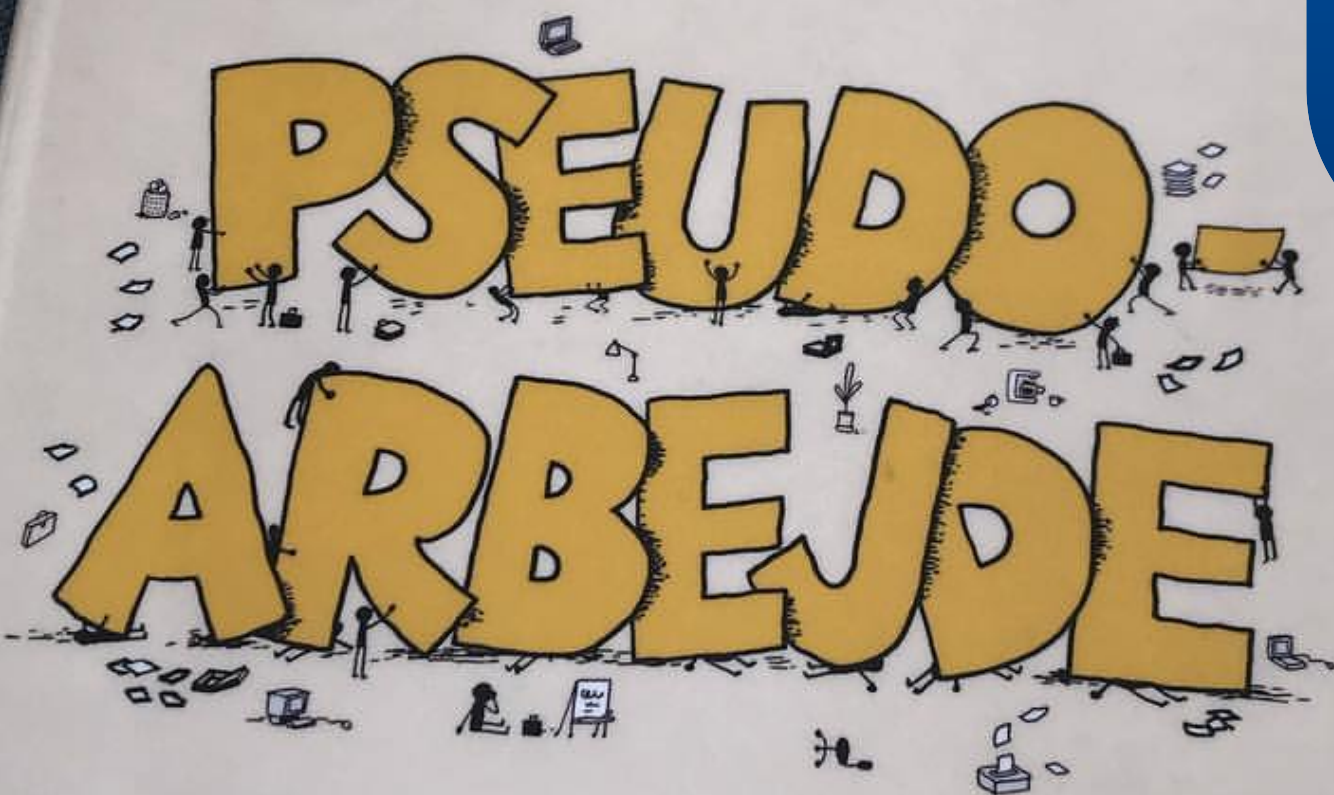
Hvad står i vejen for din gode og produktive dag?



**TIME**  
**OUR MOST**  
**PRECIOUS**  
**RESOURCE**



DENNIS NØRMARK &  
ANDERS FOGH JENSEN



HVORDAN VI FIK TRAVLT MED  
AT LAVE INGENTING

Den næste  
bog du bør  
læse

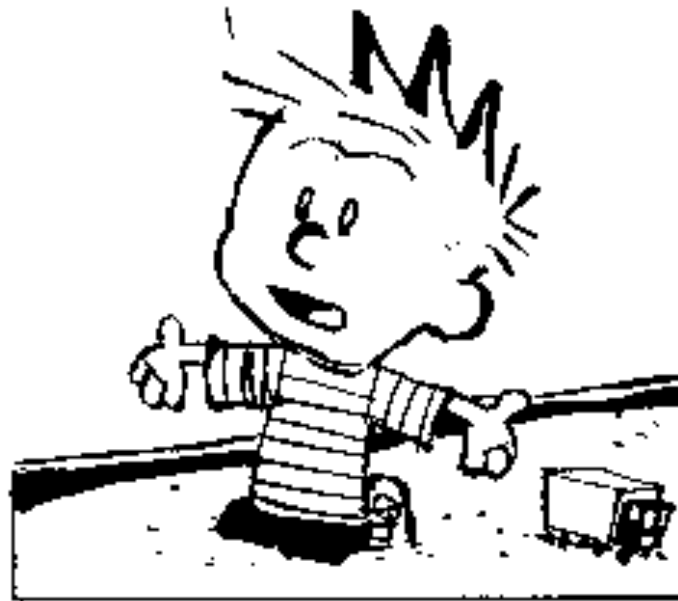


#2

# 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





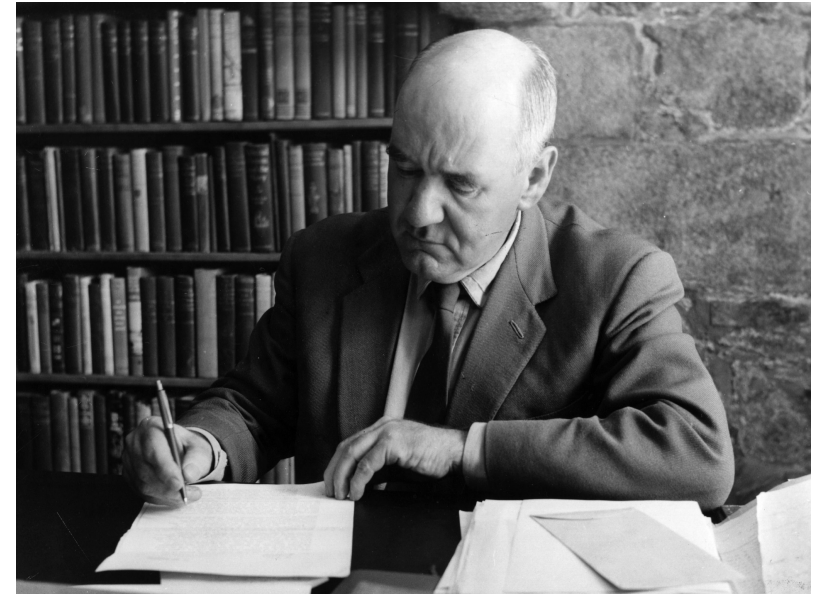
#2

# Parkinsons Lov

Taktisk brug af  
deadlines

Radikalt: Spring  
opgaver over

Begrænset tid på  
opgaven



# Gå til tiden



# 4 dages arbejde...?

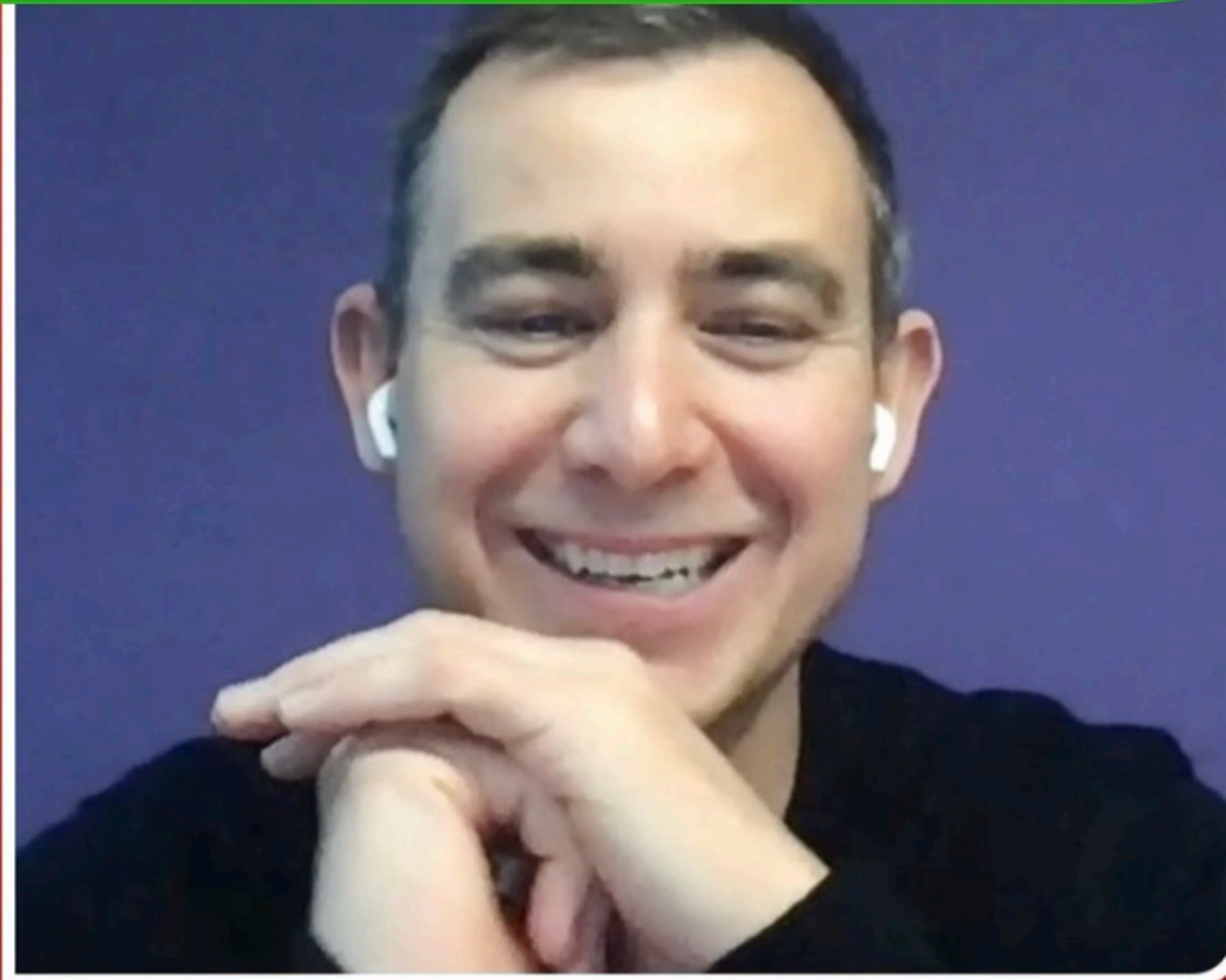




# Effektivitet og 4-dages arbejdsuge



**Jon Kjær Nielsen**  
Klub Trivsel & Jon.dk



**Bo Kønskov Hansen**  
ABTION

Mere materiale: [jon.dk/mandag](http://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](https://jon.dk/mandag)**



#7

Beskyt *Bedste Sendetid*

PRIME TIME



#8

# Tid til fokus og flow



# Aftalt stilletid





# Aftalt stille tid

| <div> <h1>Skoleskema for arbejdspladsen</h1> </div> |                                                                                     |                    |        |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                         | 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](https://jon.dk/mandag)



# Fokus og eksekvering

## Drøftelse:

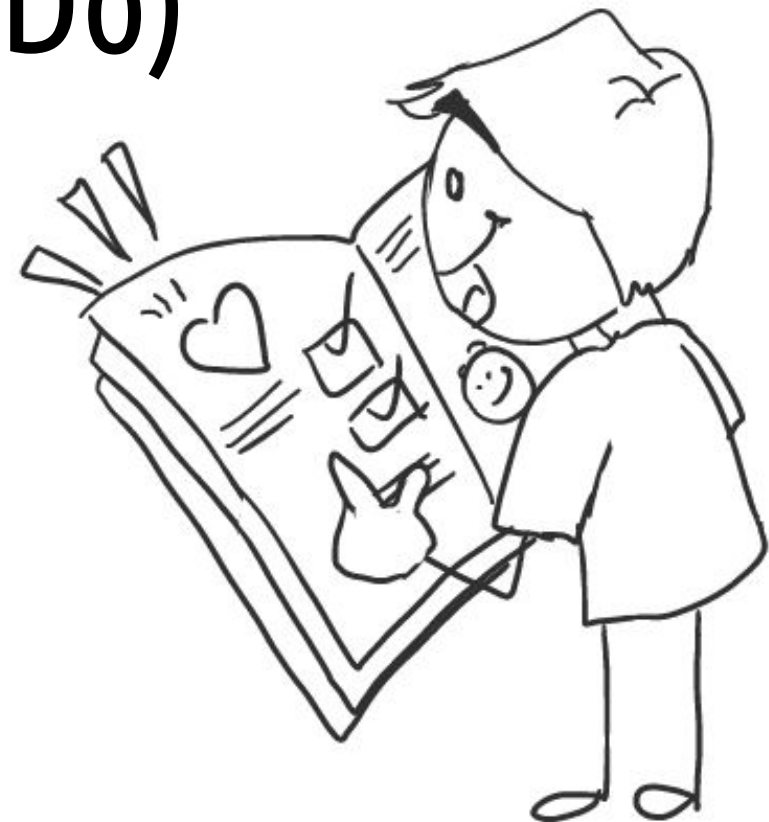
Hvordan finder vi tid til at arbejde fordybet i det væsentlige, under hensyntagen til kollegers brug for hjælp og sparring, samt den normale dynamik i et team?

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](https://jon.dk/mandag)

# Forslag til senere: 6-ugers videokursus



Modtag gratis: [jon.dk/mandag](http://jon.dk/mandag)



# Hvad gør vi nu...

Målet er, at der inden årets afslutning (sekundært: før sommer) 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 positive fællesinitiativer kan vi tage?
- Hvad kan du selv gøre, for din egen hverdag?

# Kommende møder:

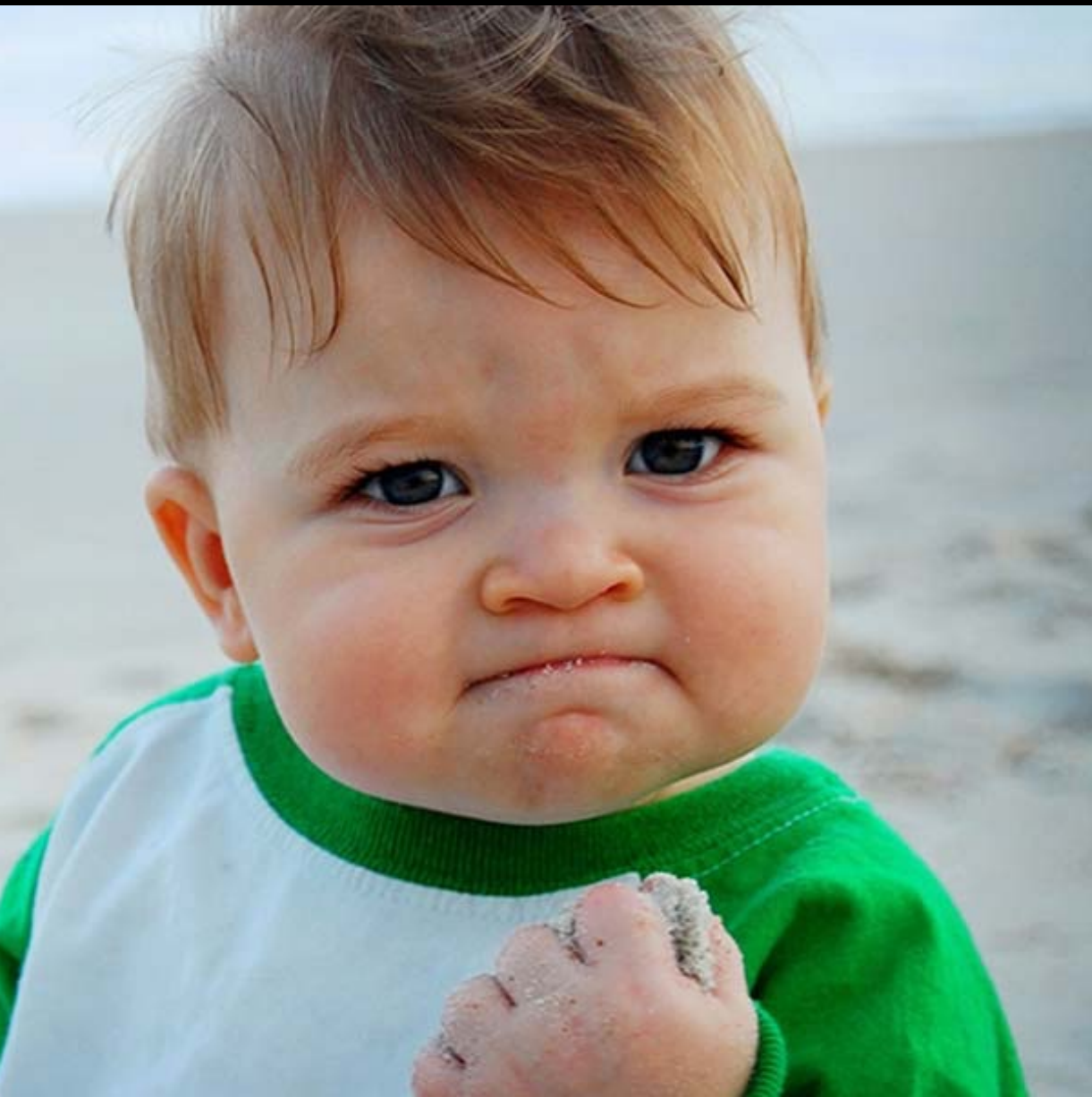
Opfølgning på tankerne fra workshoppen.

- 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

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

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

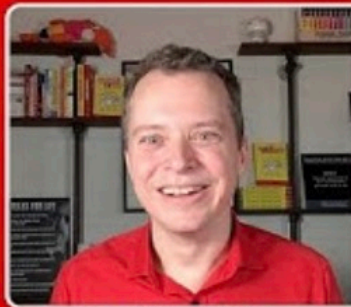


Forandringer



Modstand mod forandringer, her er årsagerne

335 visninger · for 1 år siden



Jon Kjær Nielsen

Klub Trivsel & Jon.dk



Signe Bjørg Lyck

Finansforbunde

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 pension 19.20



ROBOTERNE KOMMER!

- allerede i 2024

38.55



4.00



2.03



Jon Kjær Nielsen

Klub Trivsel & Jon.dk

Signe Bjørg Lyck

Finansforbunde

Fremtidens Fagforening 38.36



Jon Kjær Nielsen

Klub Trivsel & Jon.dk



Signe Bjørg Lyck

Finansforbunde

24.28



# Arbejdsglæde

- Trivsel, kultur og det gode samarbejde

Workshop for Plan, Byg & Miljø  
Aggervold Gods, 30. oktober 2025  
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Materialer: [JON.DK/KALUNDBORG](https://jon.dk/kalundborg)