

# Arbejdsglæde - helt enkelt!

DRS Kreds Nordjylland - 2. okt. 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf: Podcasten RevolutJon!



# 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







Flere materialer efter:  
[jon.dk/dsr](http://jon.dk/dsr)

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens tip til en bedre uge:  
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**







Derfor  
arbejdsglæde





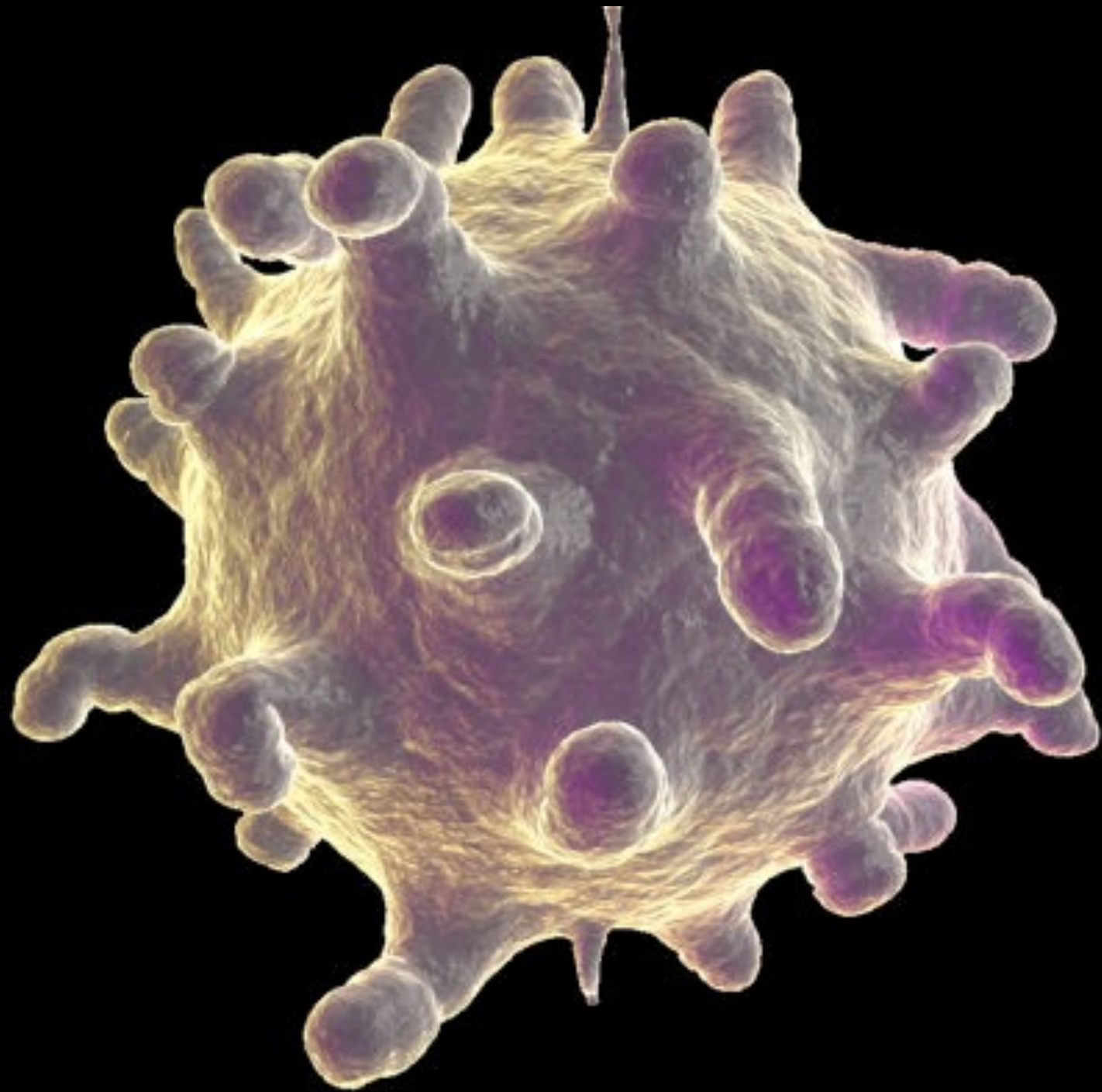




36.8°C



OMRON





## Produktivitet:

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





# Neurointensivt terapiafsnit





# Neurointensivt terapiafsnit

Sygefravær:  
15% -> 2%





# Neurointensivt terapiafsnit

Sygefravær:  
15% -> 2%

Årlig besparelse:  
Kr. 2+ mill.





Kilderne til  
arbejdsglæde

# Refleksion



Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet











# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



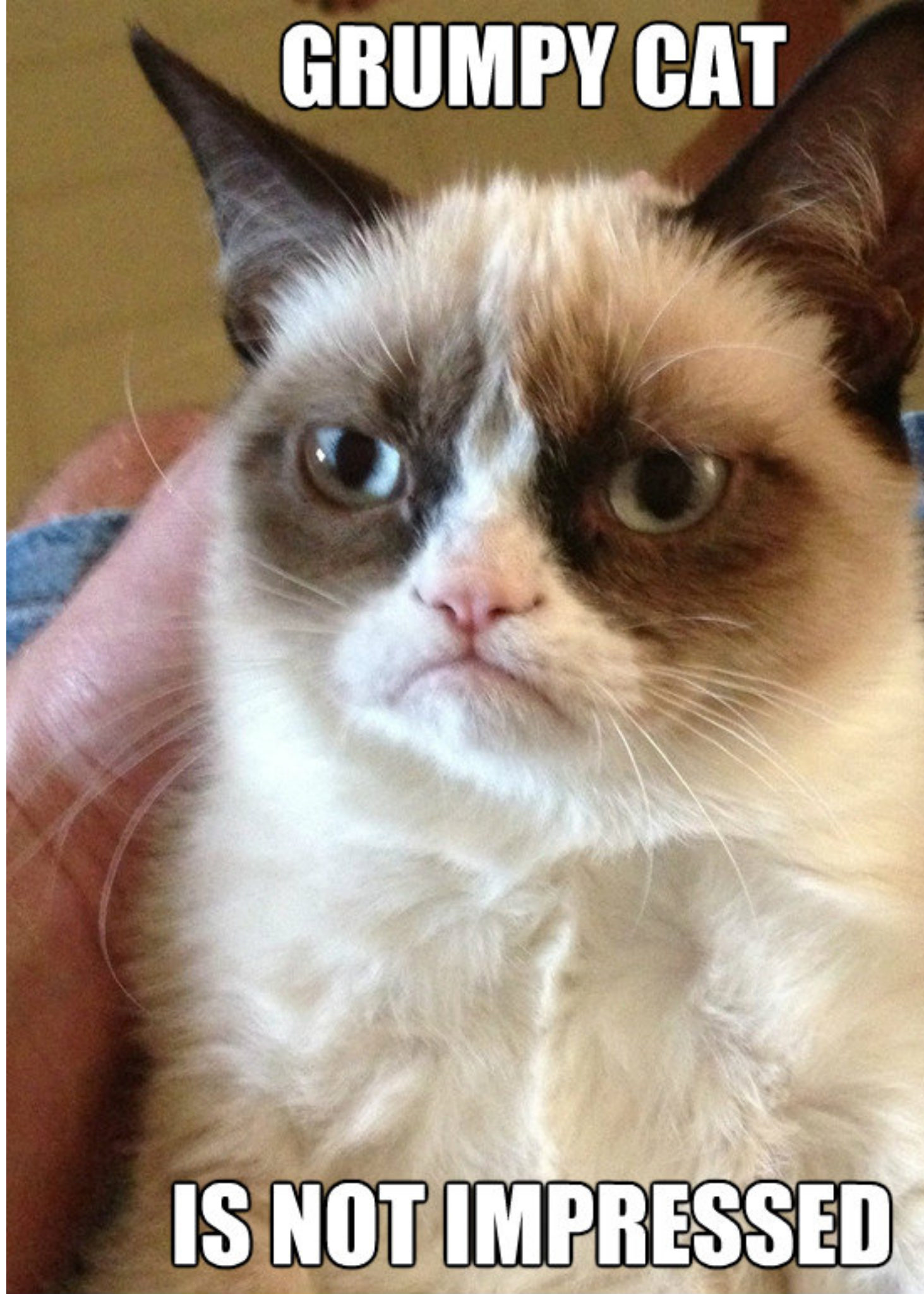


# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

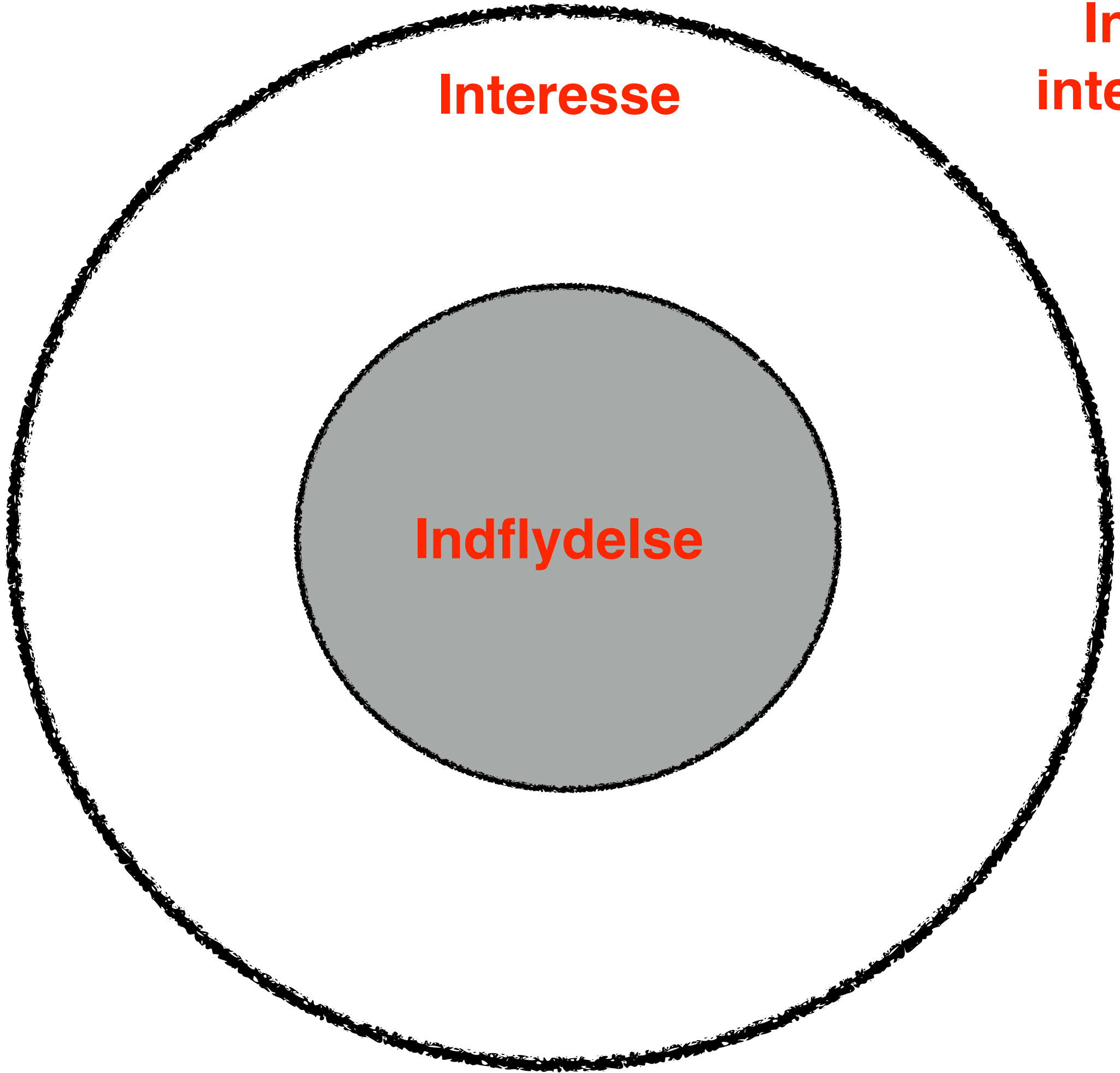


# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

**IS NOT IMPRESSED**



**Interesse**

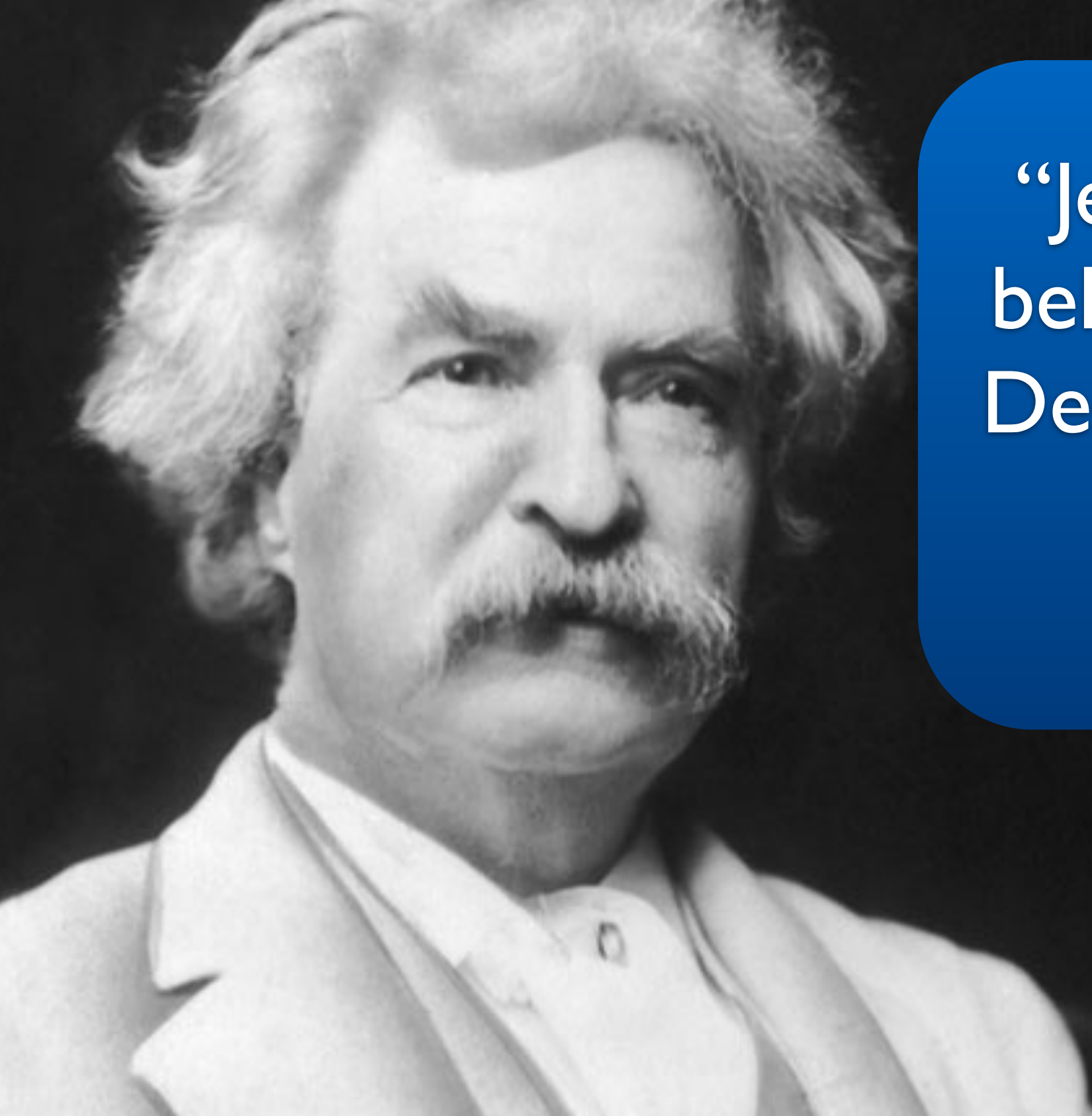
**Ingen  
interesse**

**Indflydelse**

# Opgave

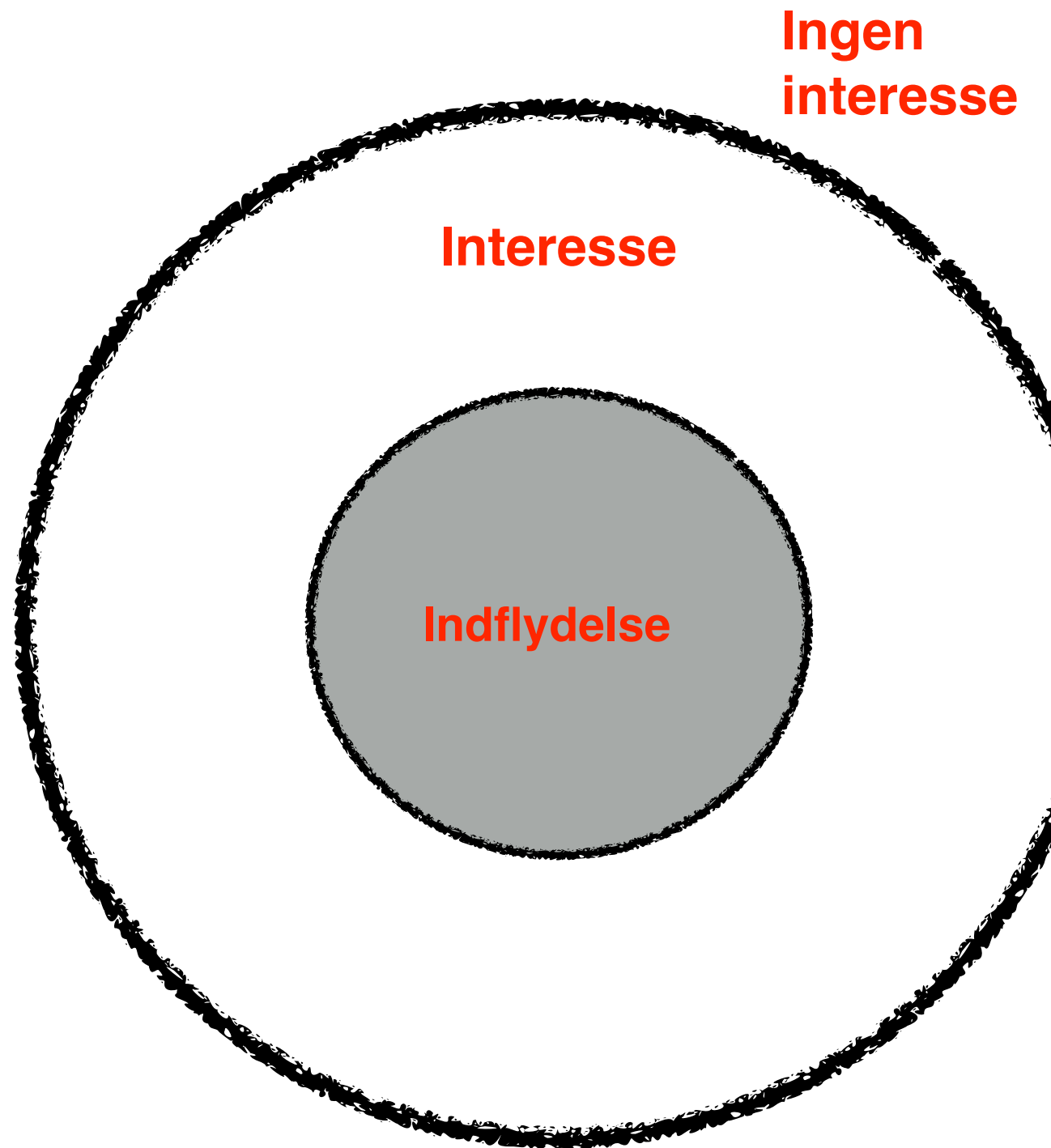
Kortlæg hvad der optager os i vores hverdag, i forhold til om det noget vi har indflydelse på, eller kun interesse i?





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

At bekymre  
sig om det  
rette





Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer



# Arbejdsglædedræbere

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

# Paüse







Faldgruben:  
“Nu må vi  
vente og se...”

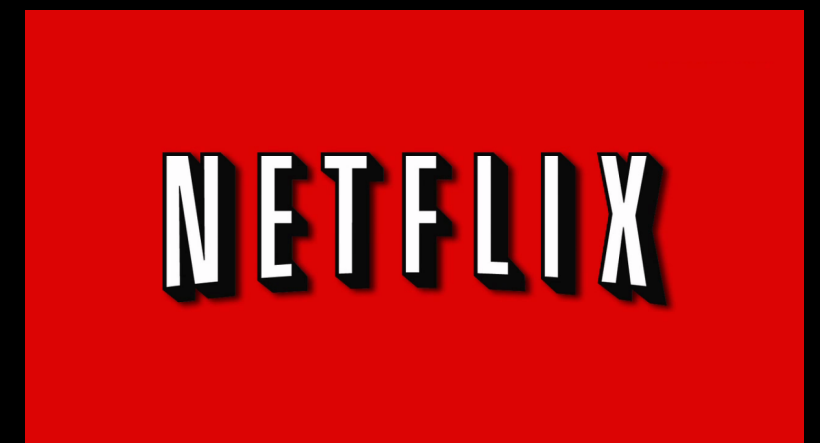








# Forandringer









# Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

# Gør det lettere

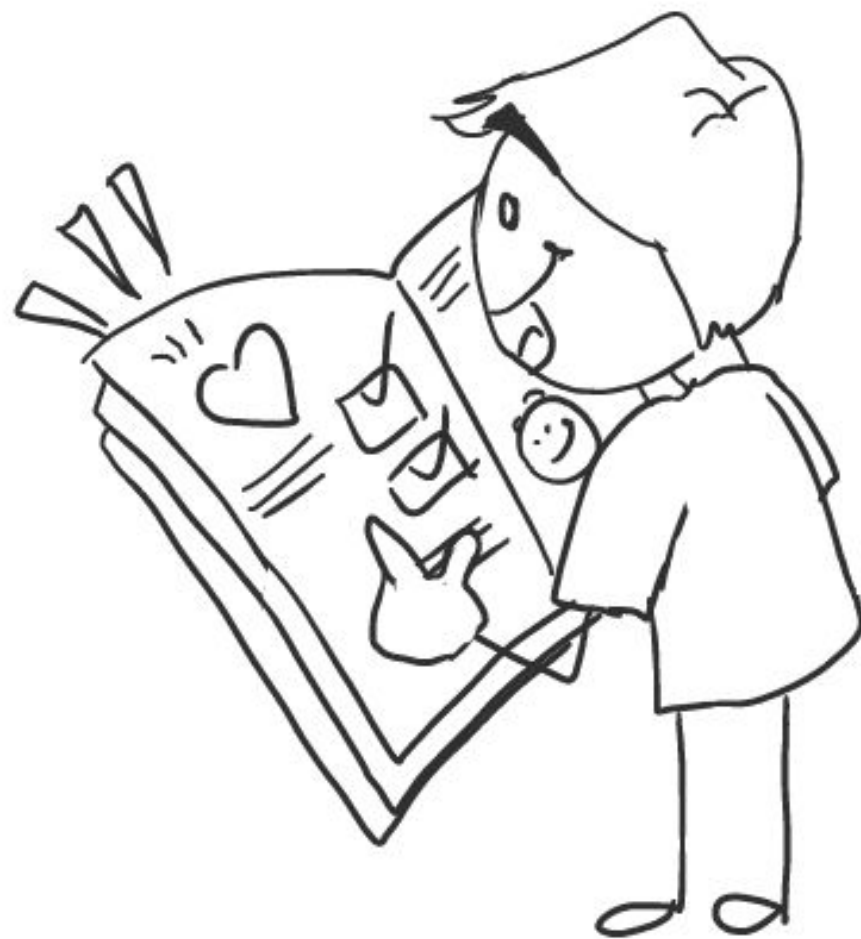




# Optimisme



# Hvad gik godt?







EJ2

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

2500  
...  
20-...  
...  
206  
250

# #22 Dagens glade kollage





# Mening





# Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?

Ta' snakken med kollegerne



# Gode kolleger

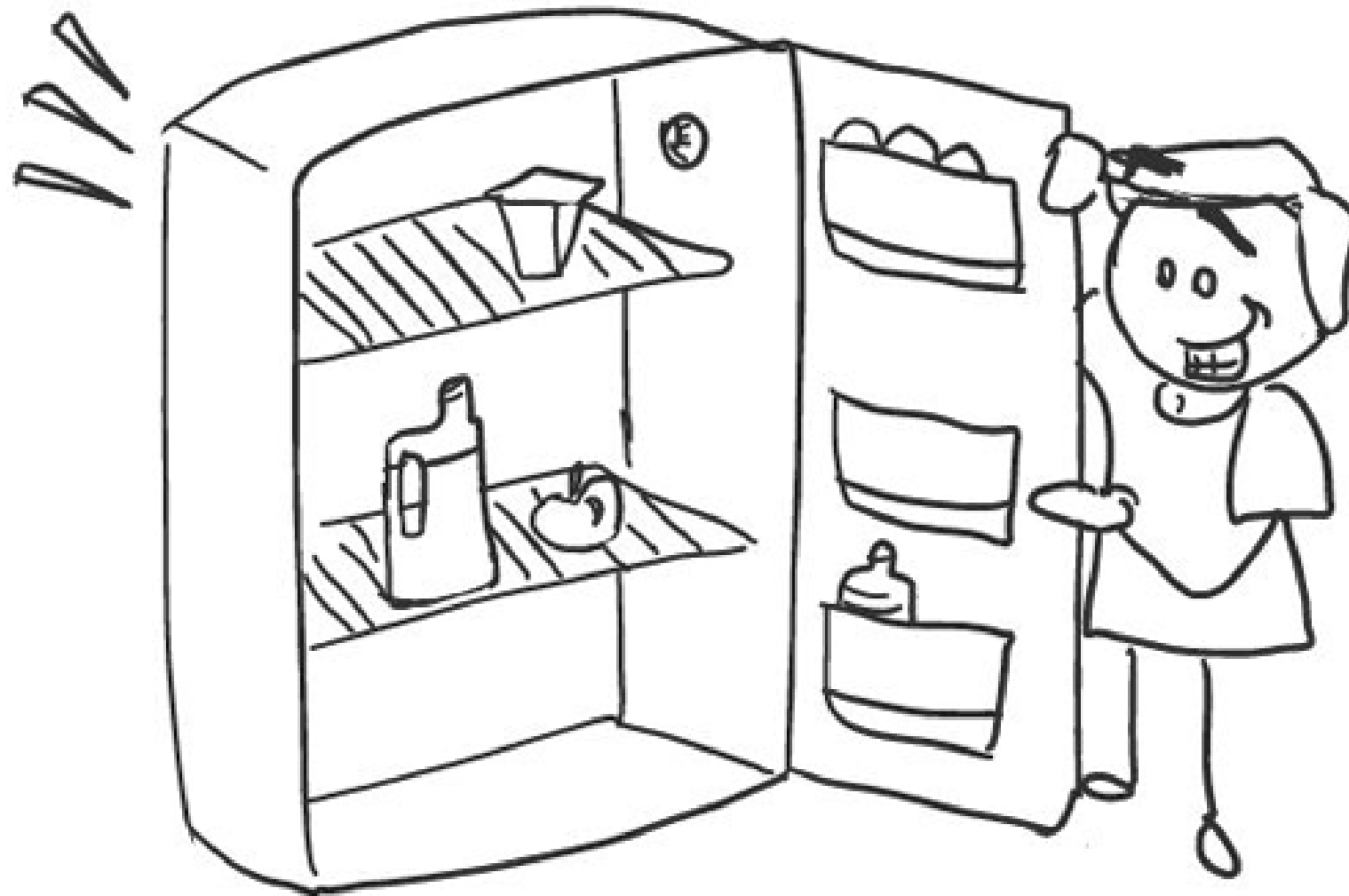


# #2 Inviter på DATE





# #53 Vis os dit køleskab



# #31 Appreciation Day





# #62 Rosedagen



# #18 Hjælpende hænder



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

- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg





# Kultur





**‘Culture eats  
strategy for  
breakfast’  
- Peter Drucker**







# Kultur

---

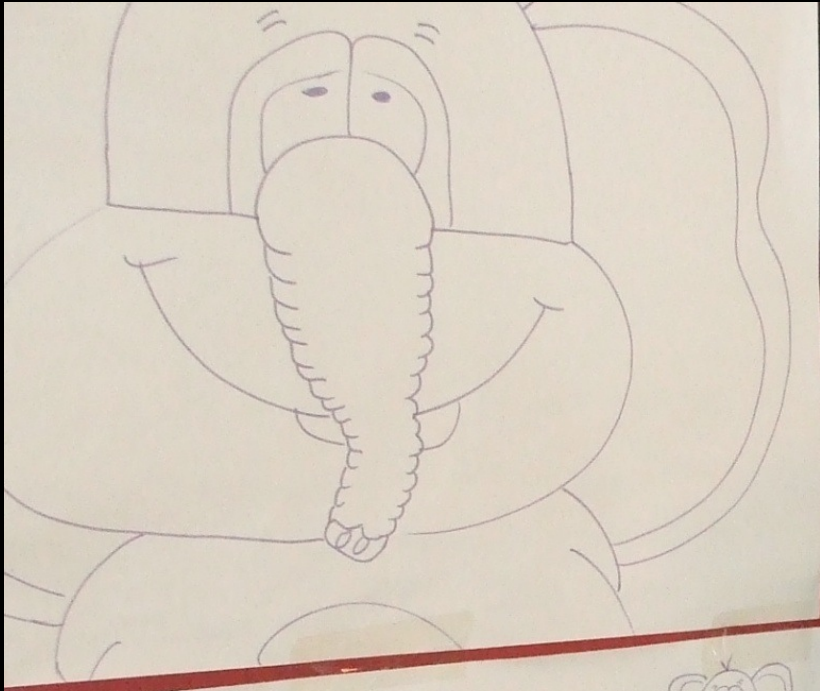
Overbevisninger  
+ Systemer


# Møgregler





# #33 Elefantordenen



LEFANT-ORDENEN 

SADAN GØR DU:

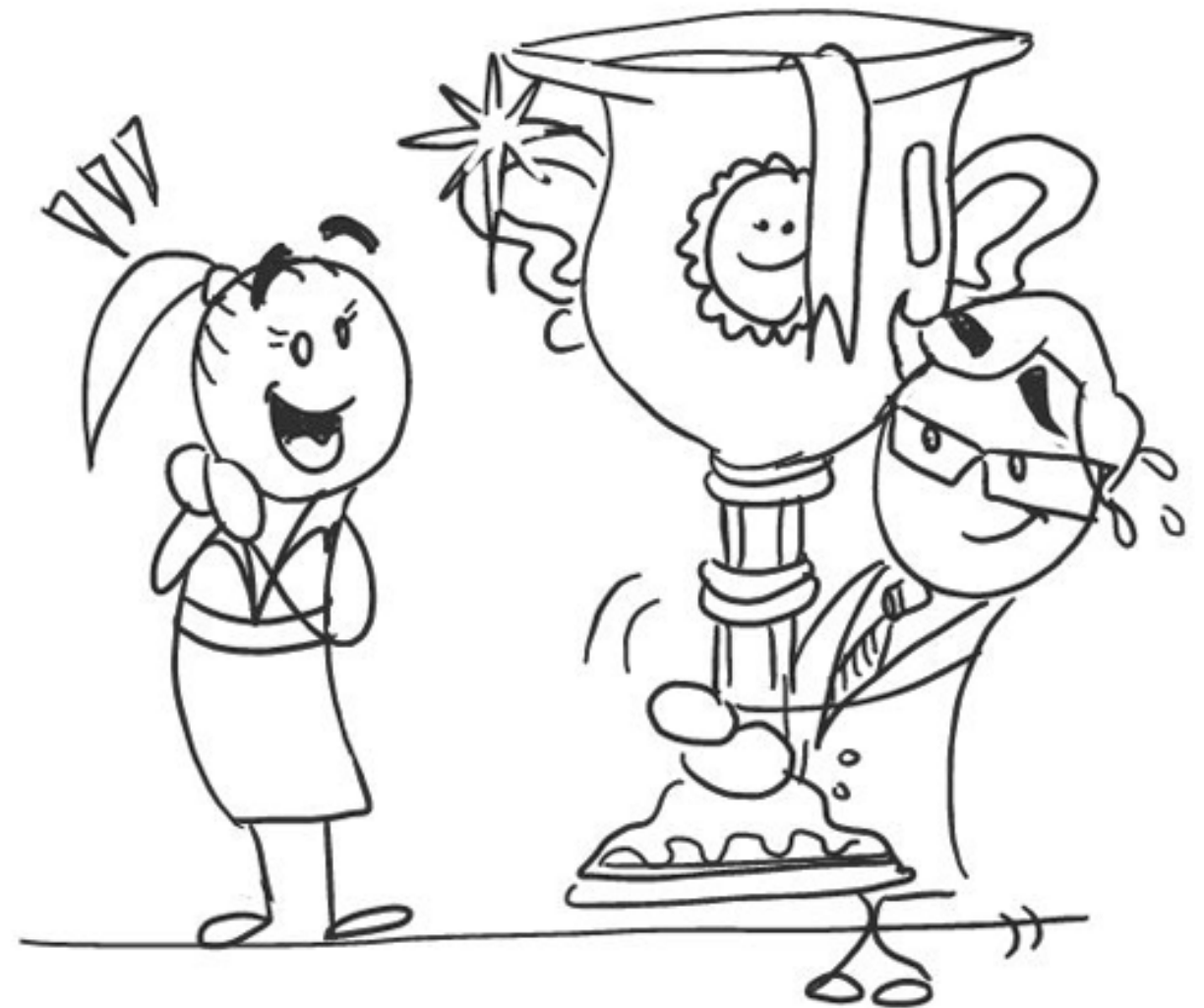
- ⇒ ALLE KAN UDDELE
- ⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:
  - NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
  - NOGET FAGLIGT SMART
  - NOGET EKSTRA
  - NOGET DER GØR DIG GLAD
  - GJORT DET NEMMERE

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



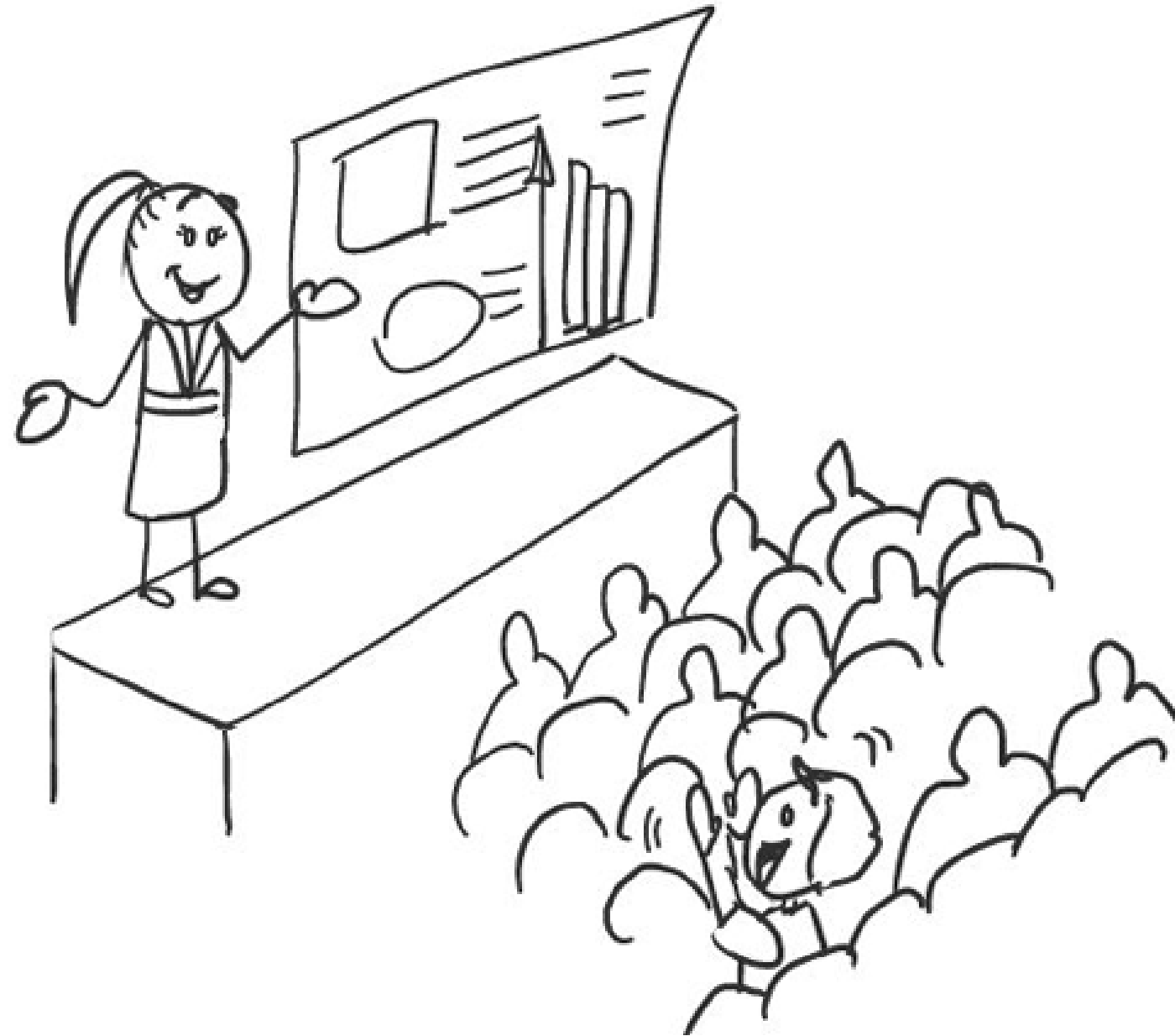


# Fejre succseser





# #58 Ambassadører

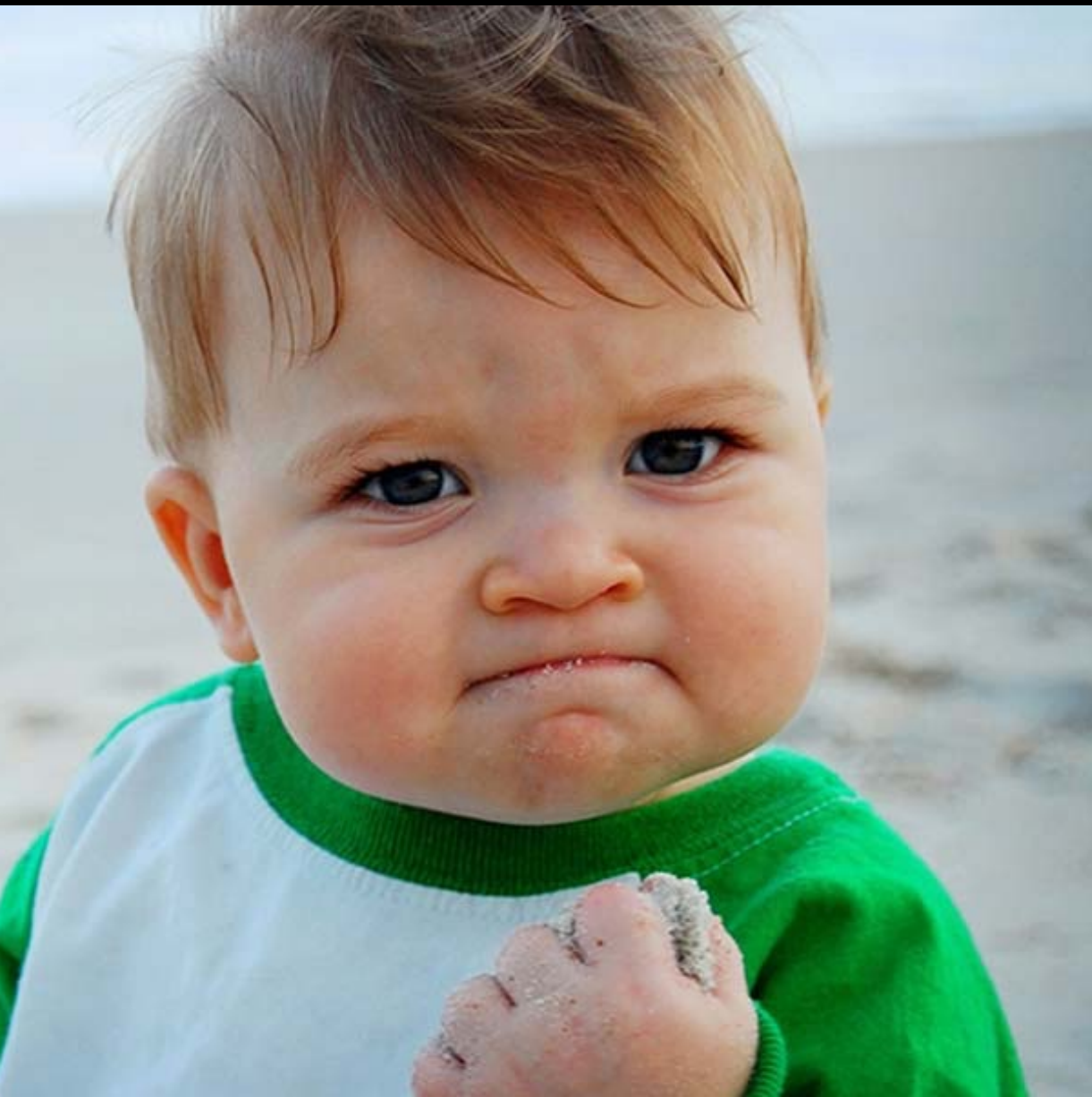




# #88 Tag kritikere i ed



# Tag handling



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

Flere materialer efter:  
[jon.dk/dsr](http://jon.dk/dsr)

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens tip til en bedre uge:  
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**



# Arbejdsglæde - helt enkelt!

DRS Kreds Nordjylland - 2. okt. 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Mere guf: Podcasten RevolutJon!