

# Arbejdsglæde

- helt enkelt!

FOA Sydsjælland, 24. september 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Materialet: [jon.dk/foa](http://jon.dk/foa)

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/foa](http://jon.dk/foa)

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens produktivitetstip  
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**



Derfor  
arbejdsglæde

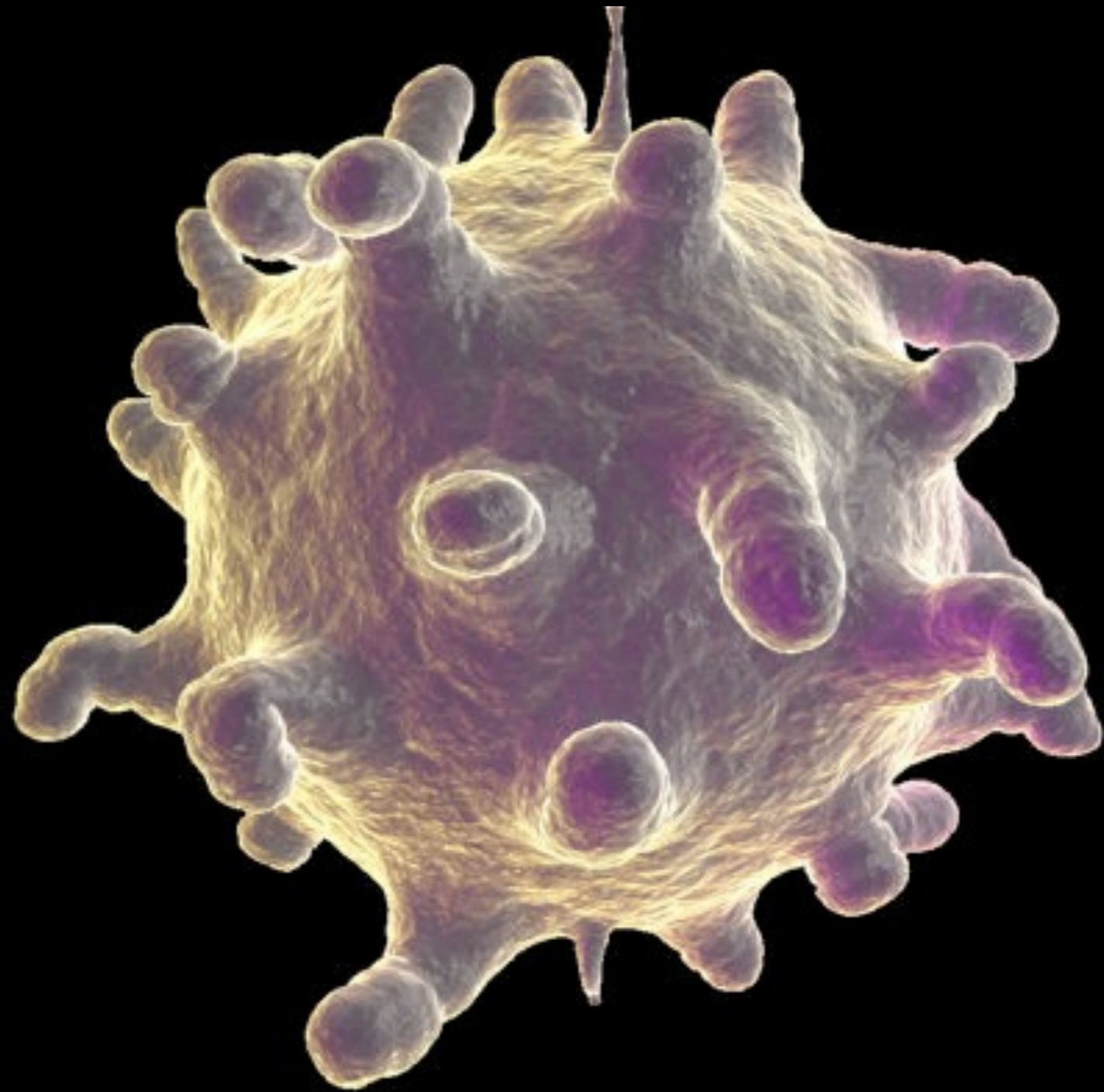




36.8°C



OMRON



## Produktivitet:

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



Kilderne til  
arbejdsglæde

# Refleksion



Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet









# Arbejdsglædedræbere

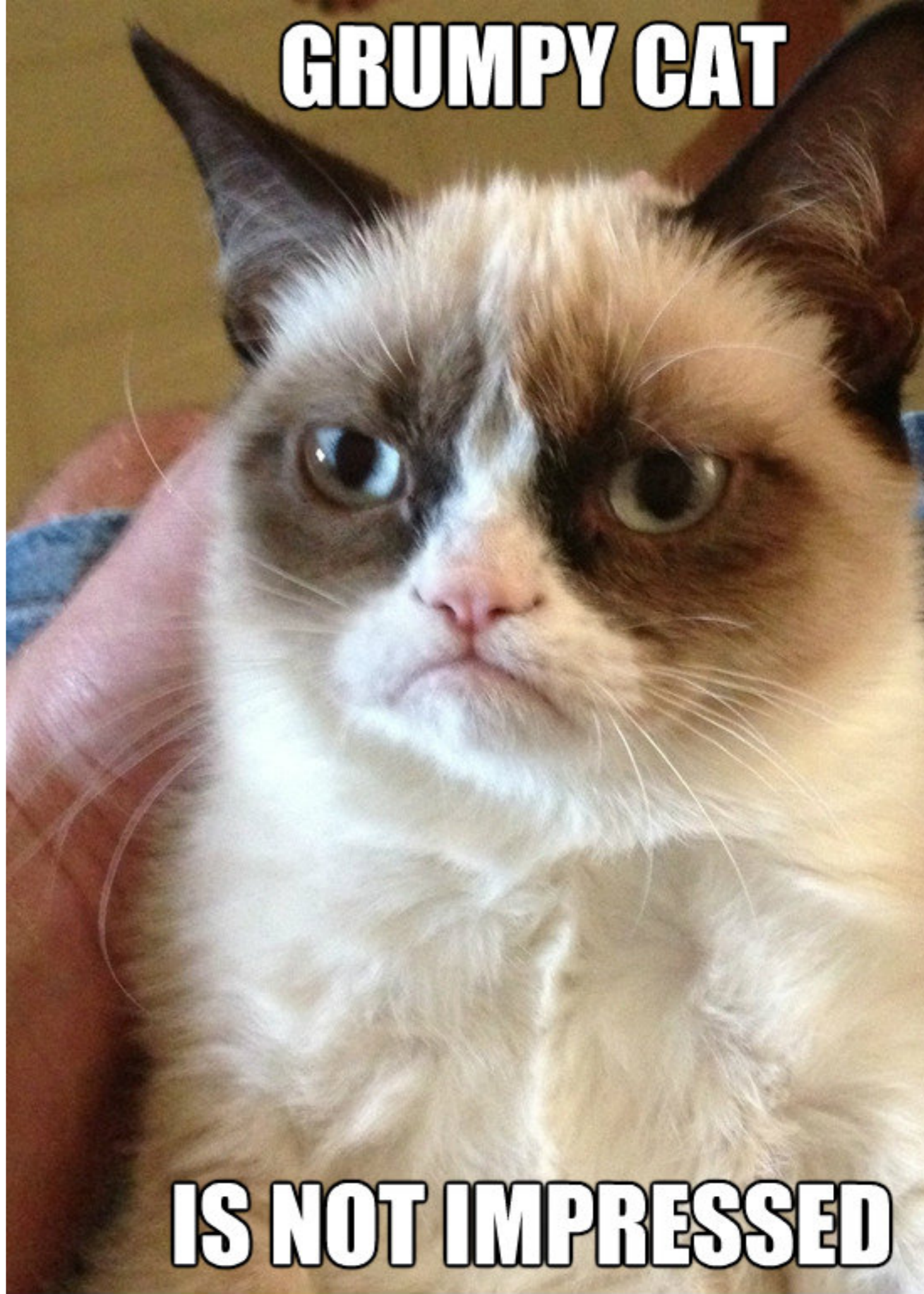
- Rod i rammer og vilkår



# Arbejdsglædedræbere

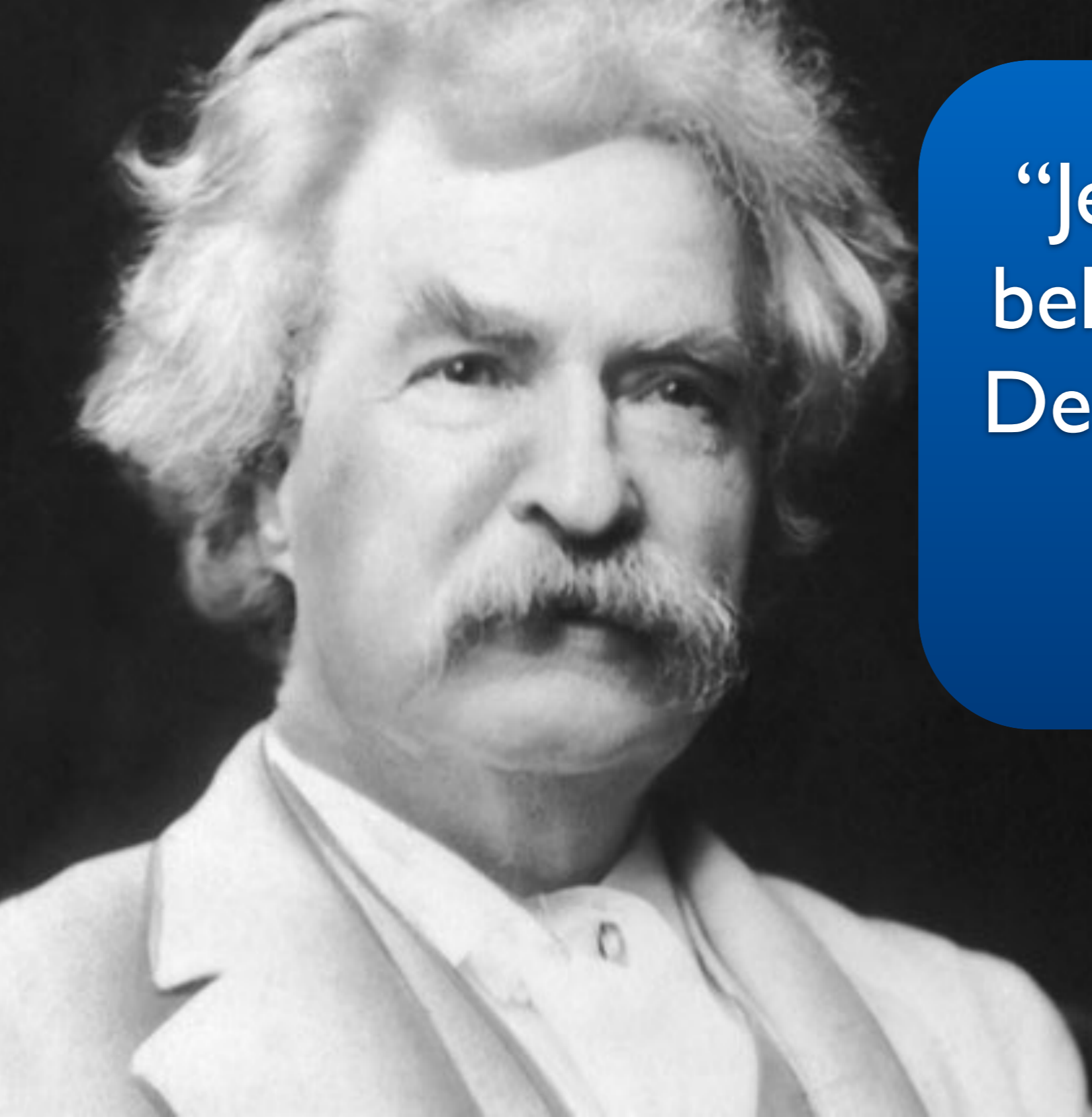
- Rod i rammer og vilkår

# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

**IS NOT IMPRESSED**



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



Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer



# Arbejdsglædedræbere

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



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





# Forandringer







# Gør det lettere



# Optimisme





# Hvad gik godt?



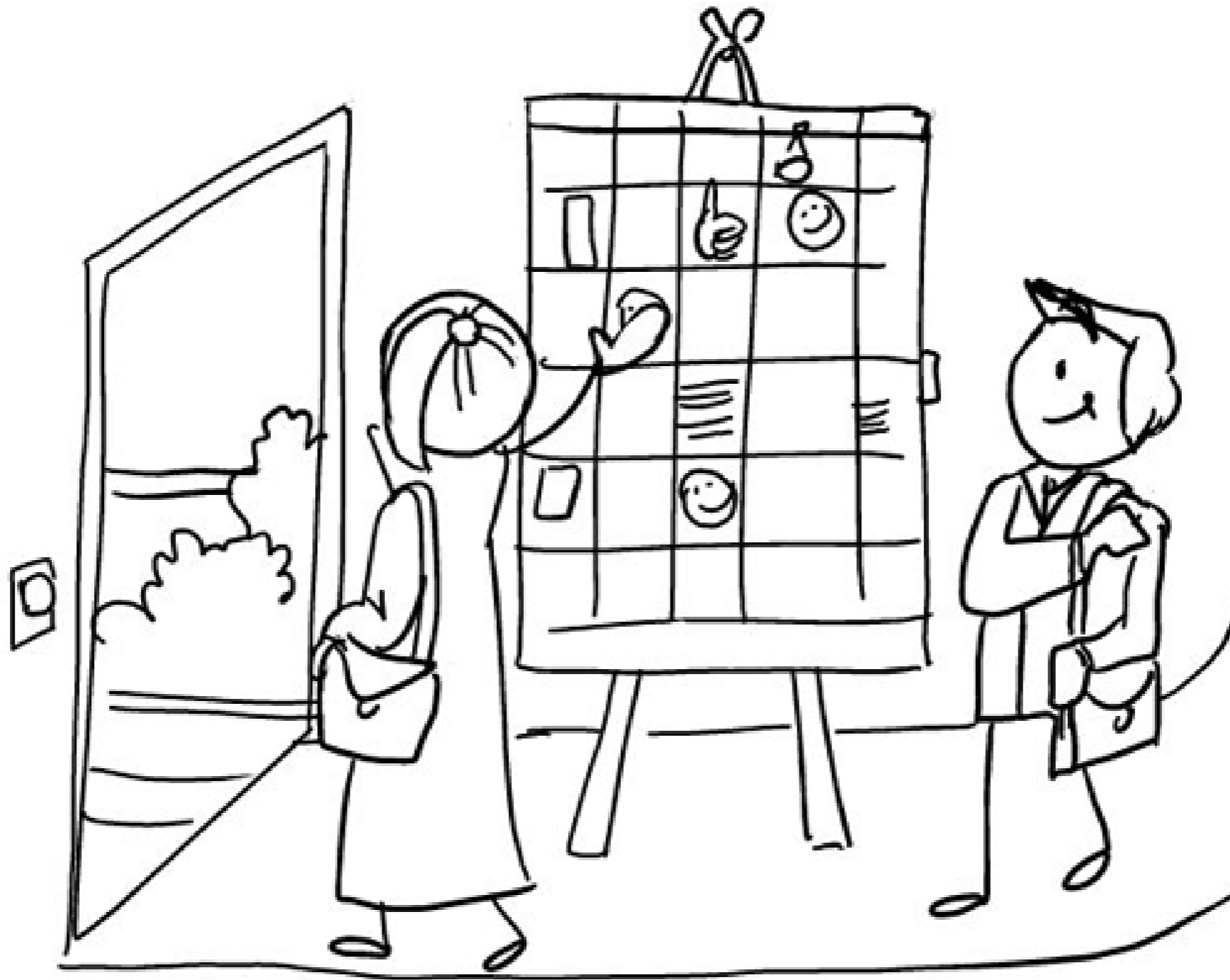


EJ2

11/5  
How many laugh  
and...  
1/6 on USB  
...  
-TOOL- ...



# #22 Dagens glade kollage



# Gode kolleger



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

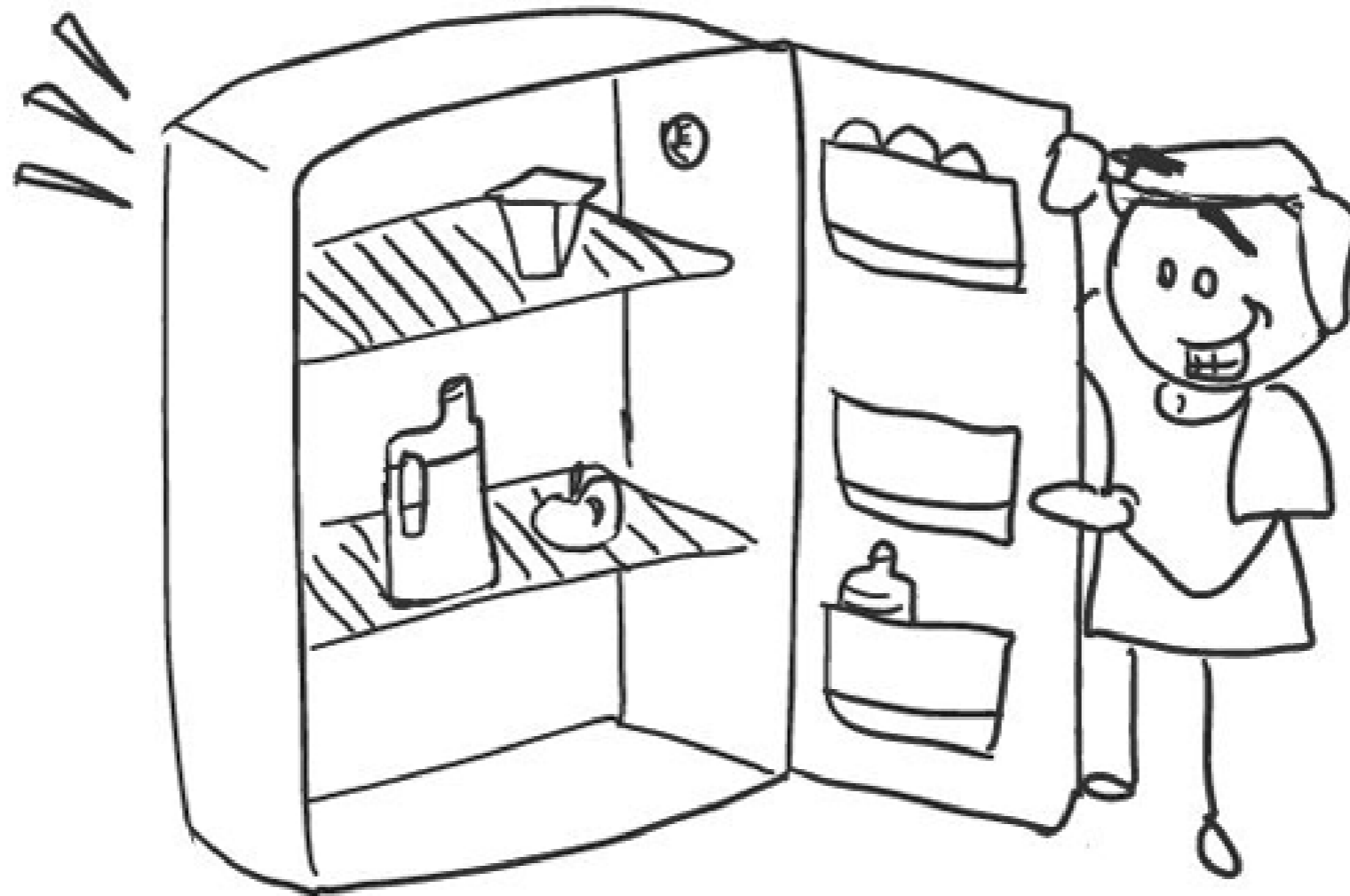
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg



# #2 Inviter på DATE



# #53 Vis os dit køleskab



# #57 Byt job





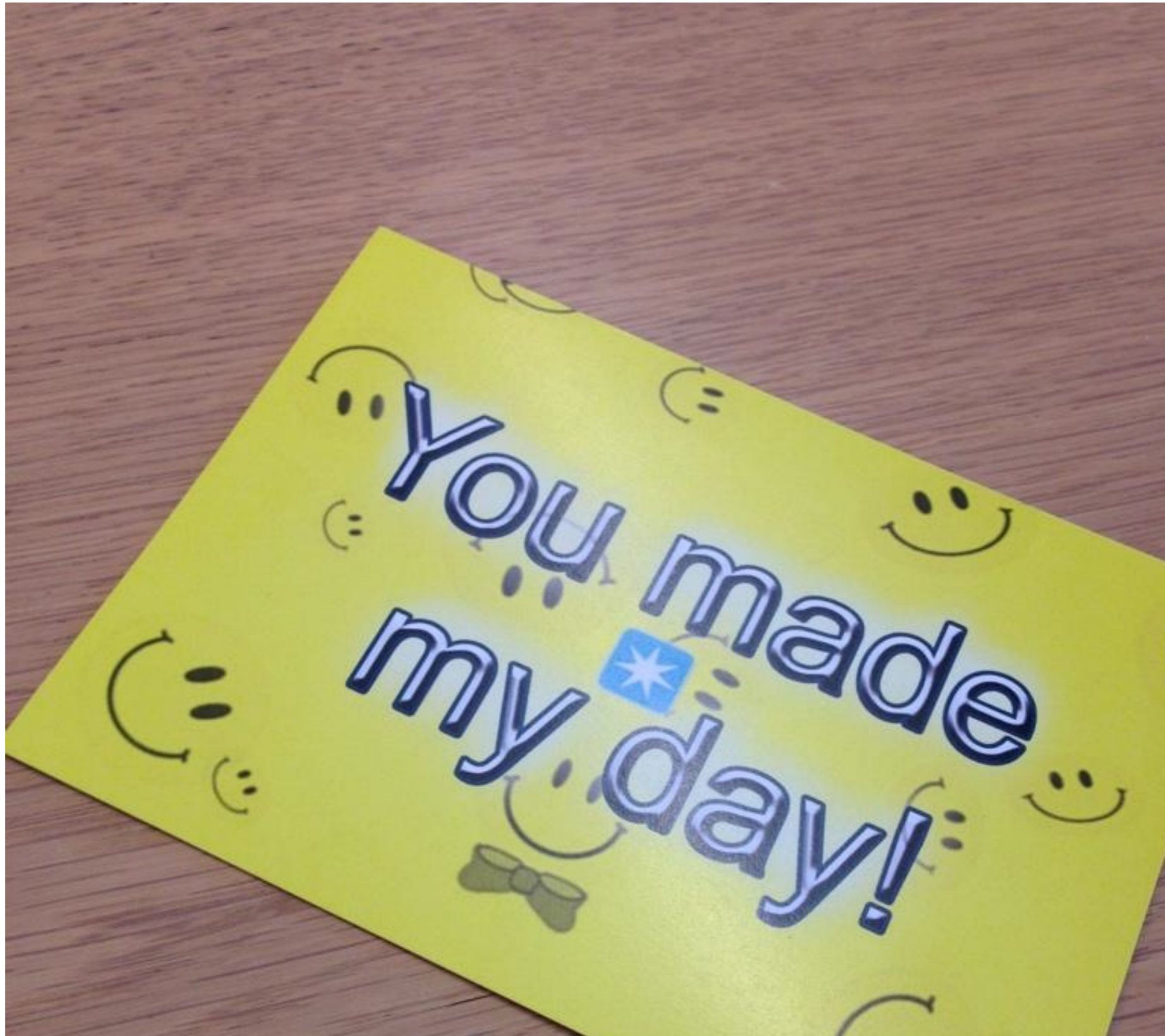
# #31 Appreciation Day



# #18 Hjælpende hænder



# #23 Rosekort



# Kultur





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

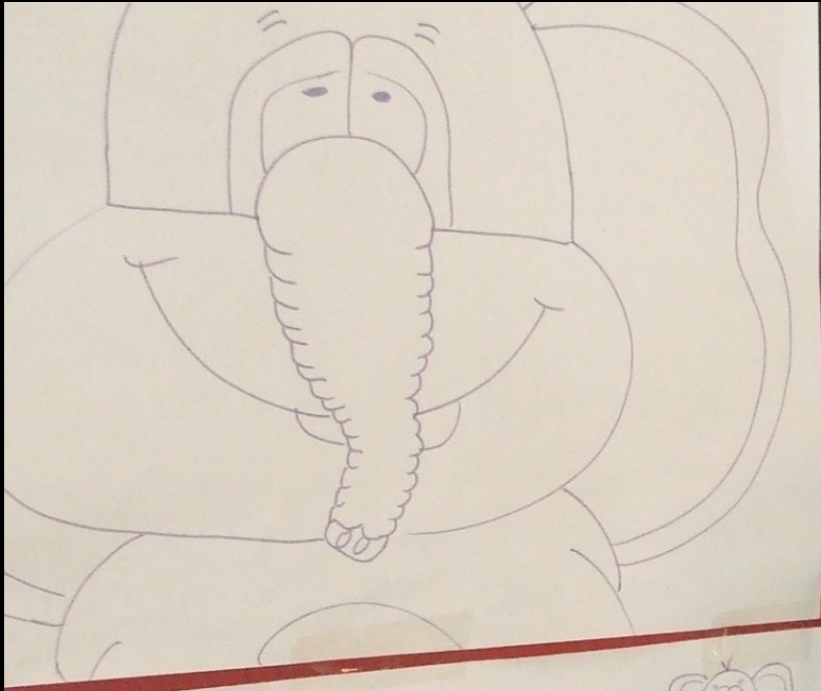



# Kultur

---

Overbevisninger  
+ Systemer

# #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 succeser



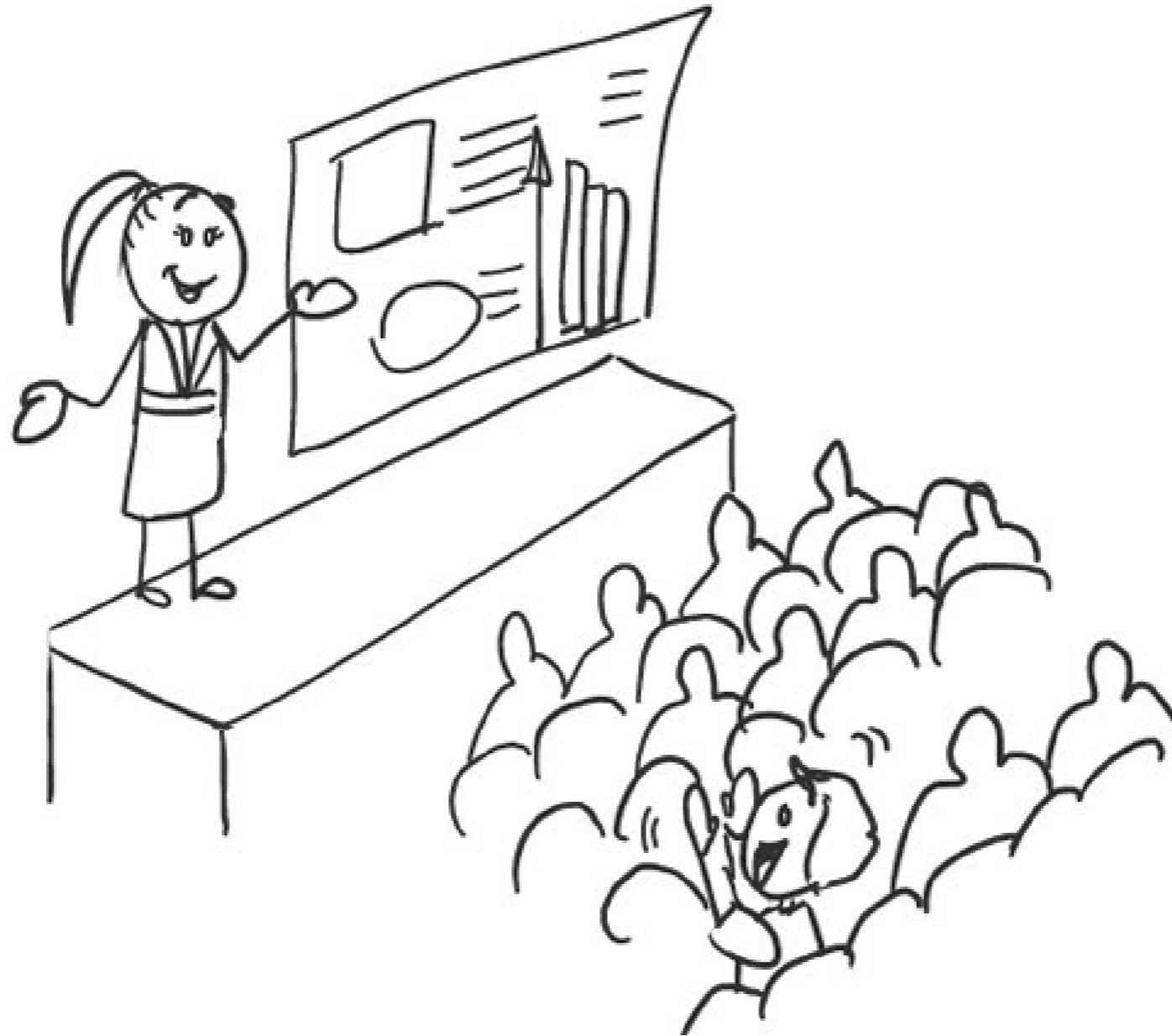


# Tag handling



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

# #58 Ambassadører



# #88 Tag kritikere i ed



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

- Præsentationen
- ebogen “Det Glade Dusin”
- Ugens produktivitetstip  
“Målrettet Mandag”

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**

# Arbejdsglæde

- helt enkelt!

FOA Sydsjælland, 24. september 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Materialet: [jon.dk/foa](http://jon.dk/foa)

Mere guf: Podcasten RevolutJon!

