

Arbejdsglæde

- veje til den gode hverdag

Matas Regnskab, marts 2022
med Jon Kjær Nielsen #jondk

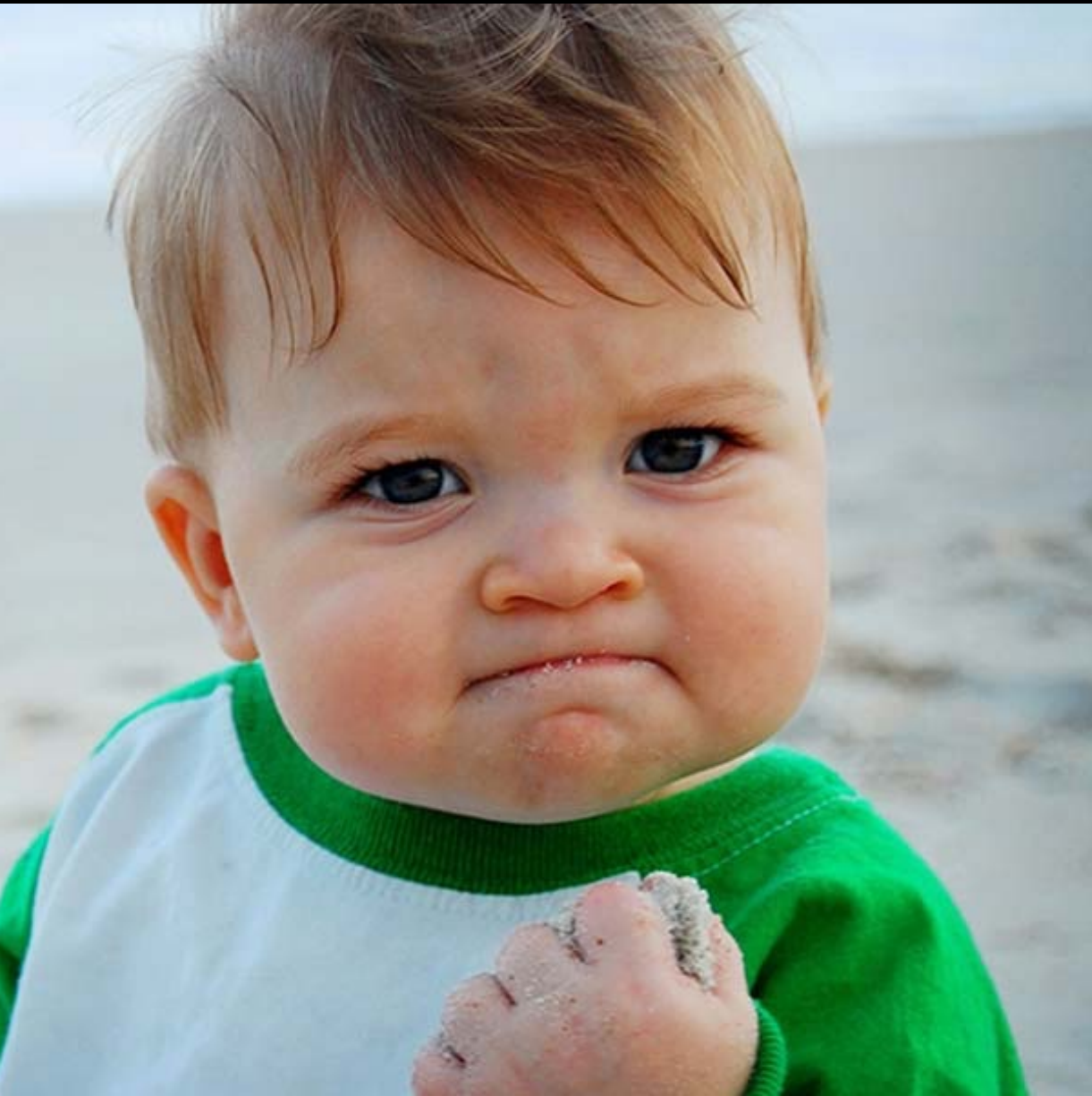


Materialiet efter: jon.dk/matas

Kultur



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



Berlingske

TV2 NEWS

SØNDAGSAVISEN

TV2/LORRY

djøfbladet

DANSK HR

LEDERNE samvirke



Jobfinder.dk



TEDx

NOVA





KLUB TRIVSEL

For alle der arbejder for en bedre arbejdsplads.

BLIV MEDLEM NU.



15 ÅRS ARBEJDE FOR ØGET ARBEJDSGLÆDE

accenture



BILKA



BES

Danske Bank

Deloitte.



Gildhøj

HMMN



Flere materialer efter: jon.dk/matas

- 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

- God morgen!
- Hvad glæder du dig til i dag?





Tag handling



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

**“Guldet vindes i hverdagen”
- Kasper Hjulmand,
landstræner og tidl. mester
med FC Nordsjælland**



Derfor
arbejdsglæde



“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

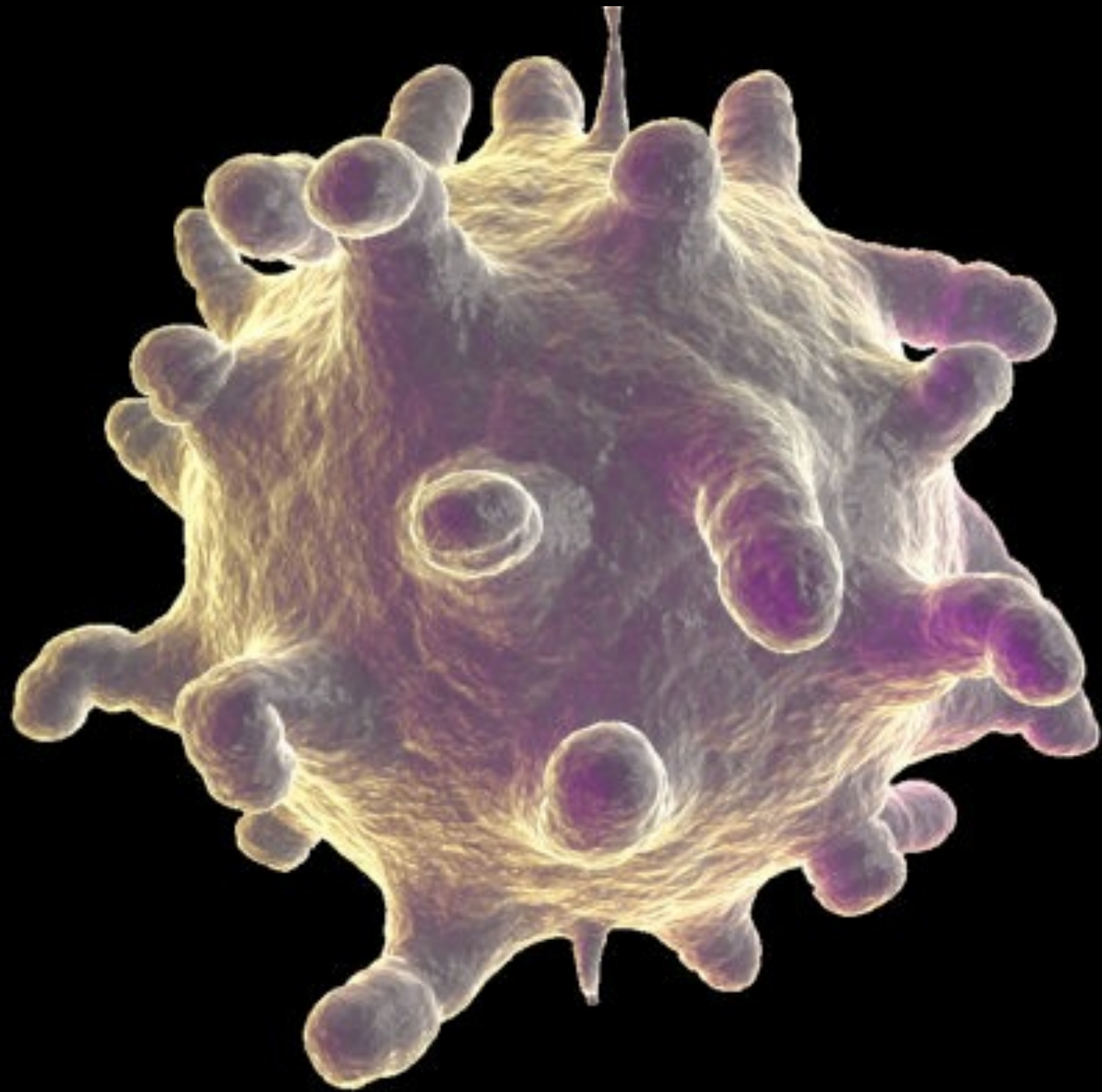
Indlæring



36.8°C



OMRON



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

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

Opgave

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

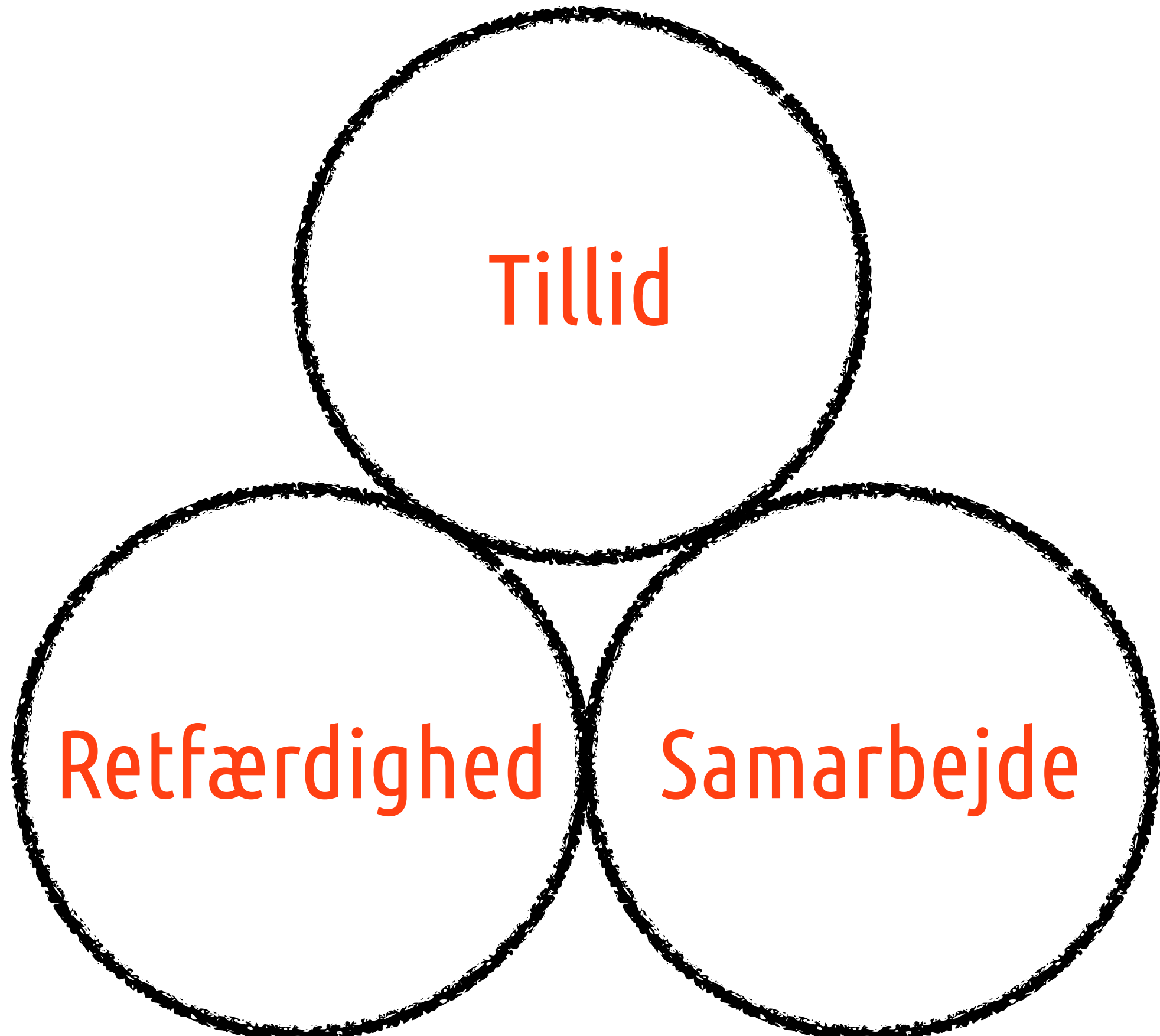




SLUBR
SLUBR
SLUBR

zzz

Social Kapital



Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

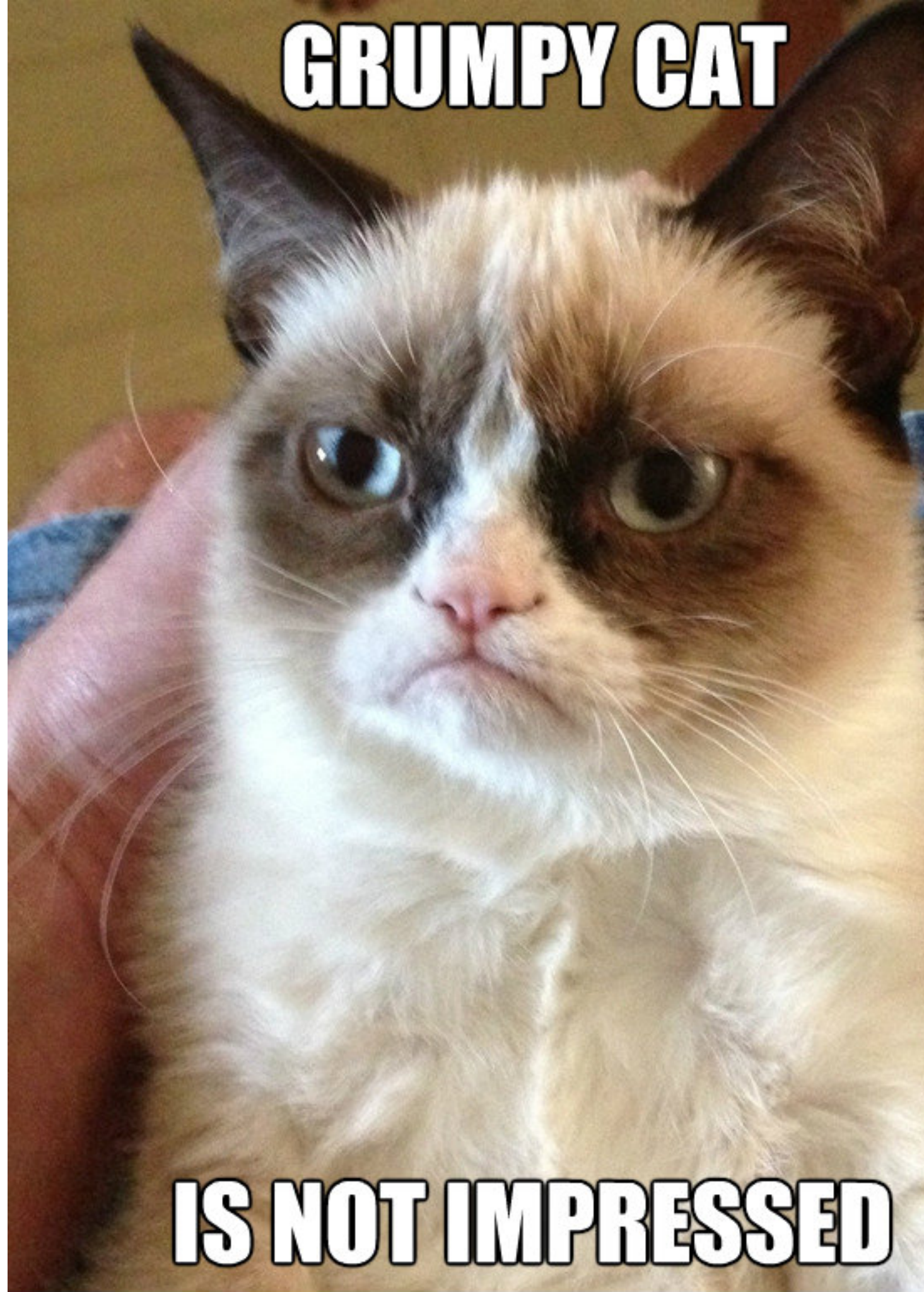
Rod i rammer og vilkår



Arbejdsglædedræbere

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

Offertrøjen



GRUMPY CAT

IS NOT IMPRESSED

Morten



HappyWays Podcast
Episode 03:
An end to whining and complaining

Podcasten RevolutJon!
Afsnit 06:
Den fra Folkemødet
(panel om brok)

Arbejdsglædedræbere

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

Frivillig pausesnak

“Hvad er det bedste ved at arbejde her hos Matas regnskabsafdeling (og i dit team?)”



Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene
og sæt et stort smil op



Spejlneuroner

ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΠΕΛ



Uventet venlighed

Det gode kollegaskab



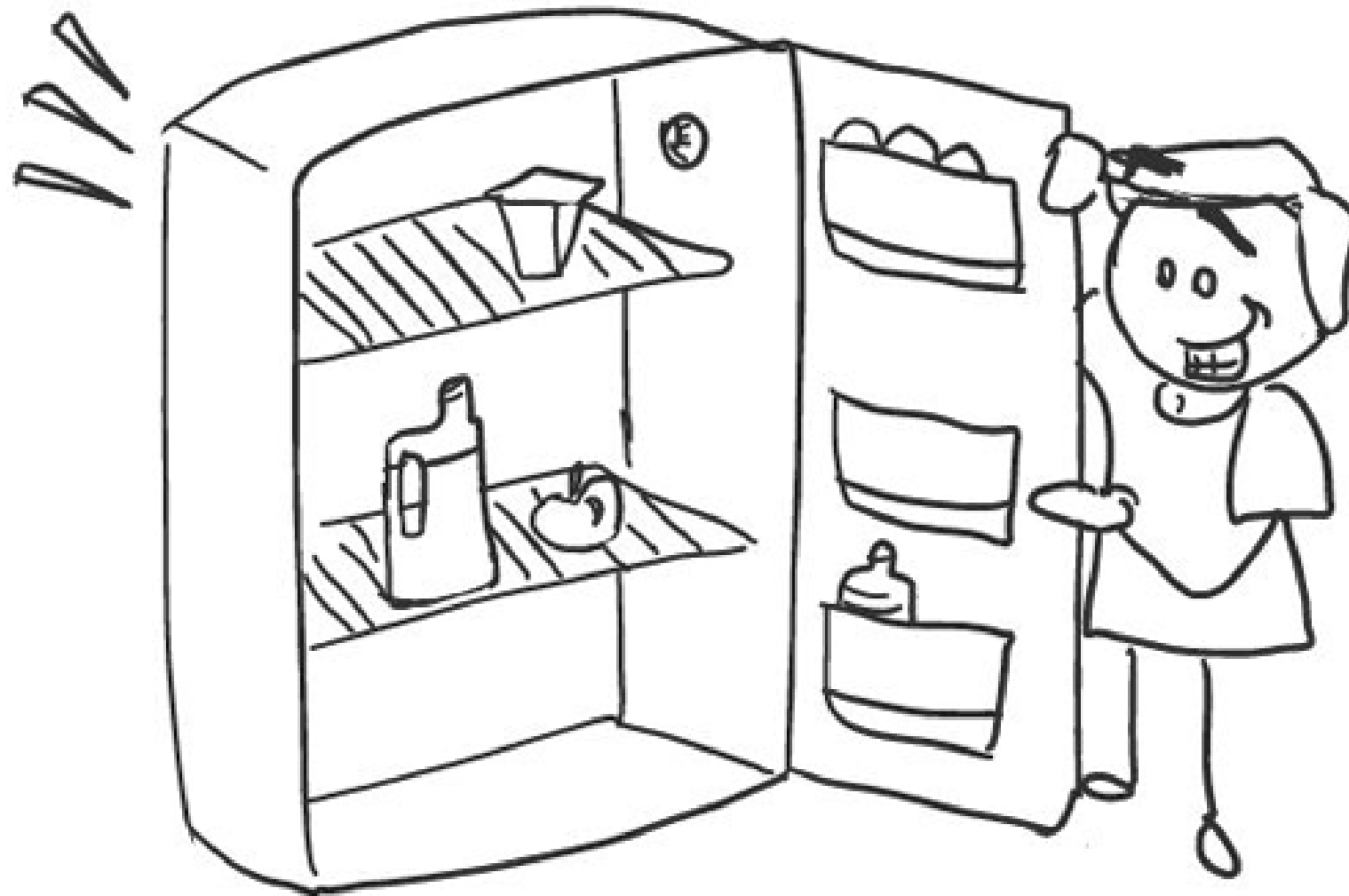
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#57 Byt job



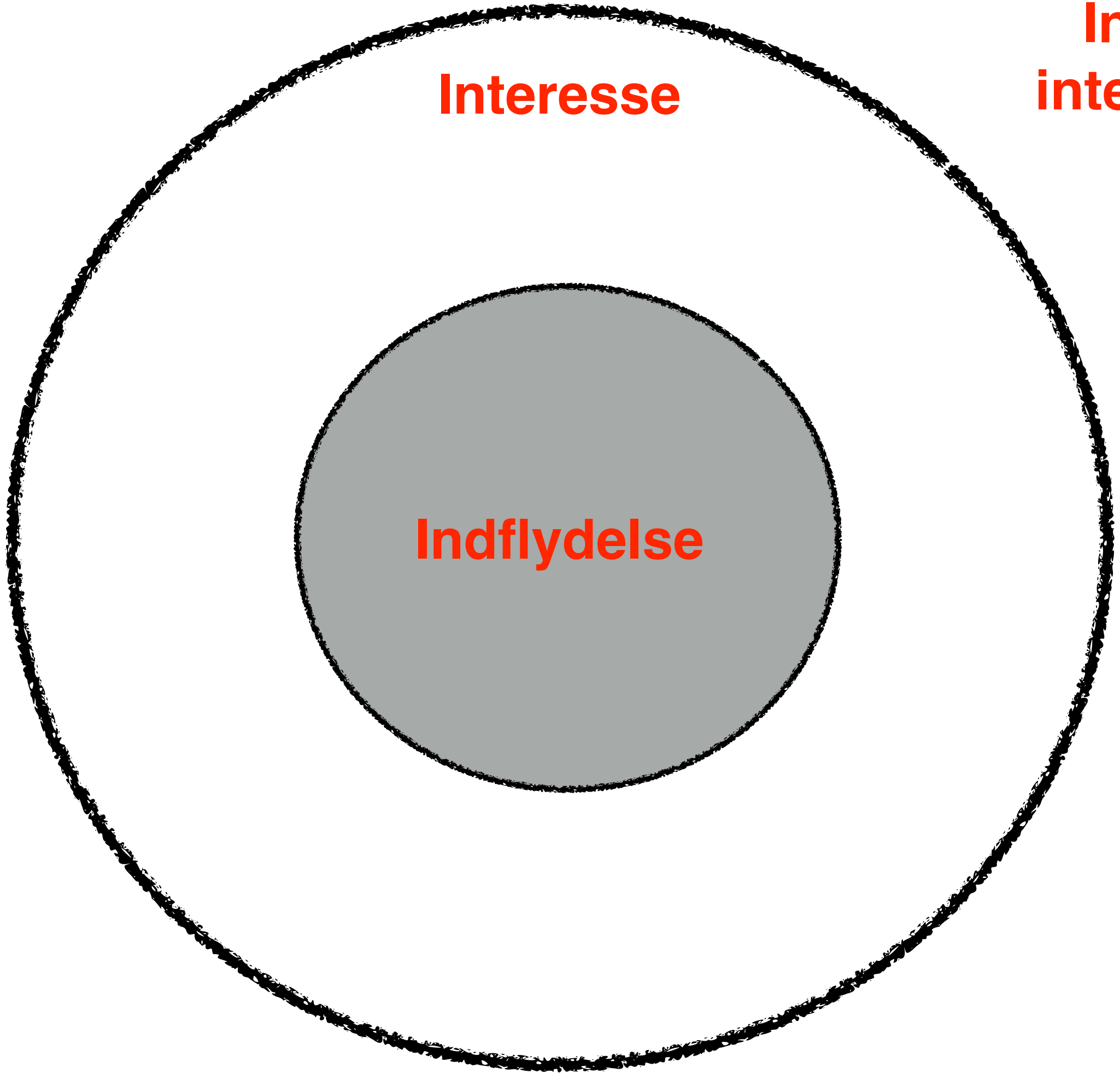
#18 Hjælpende hænder



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

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

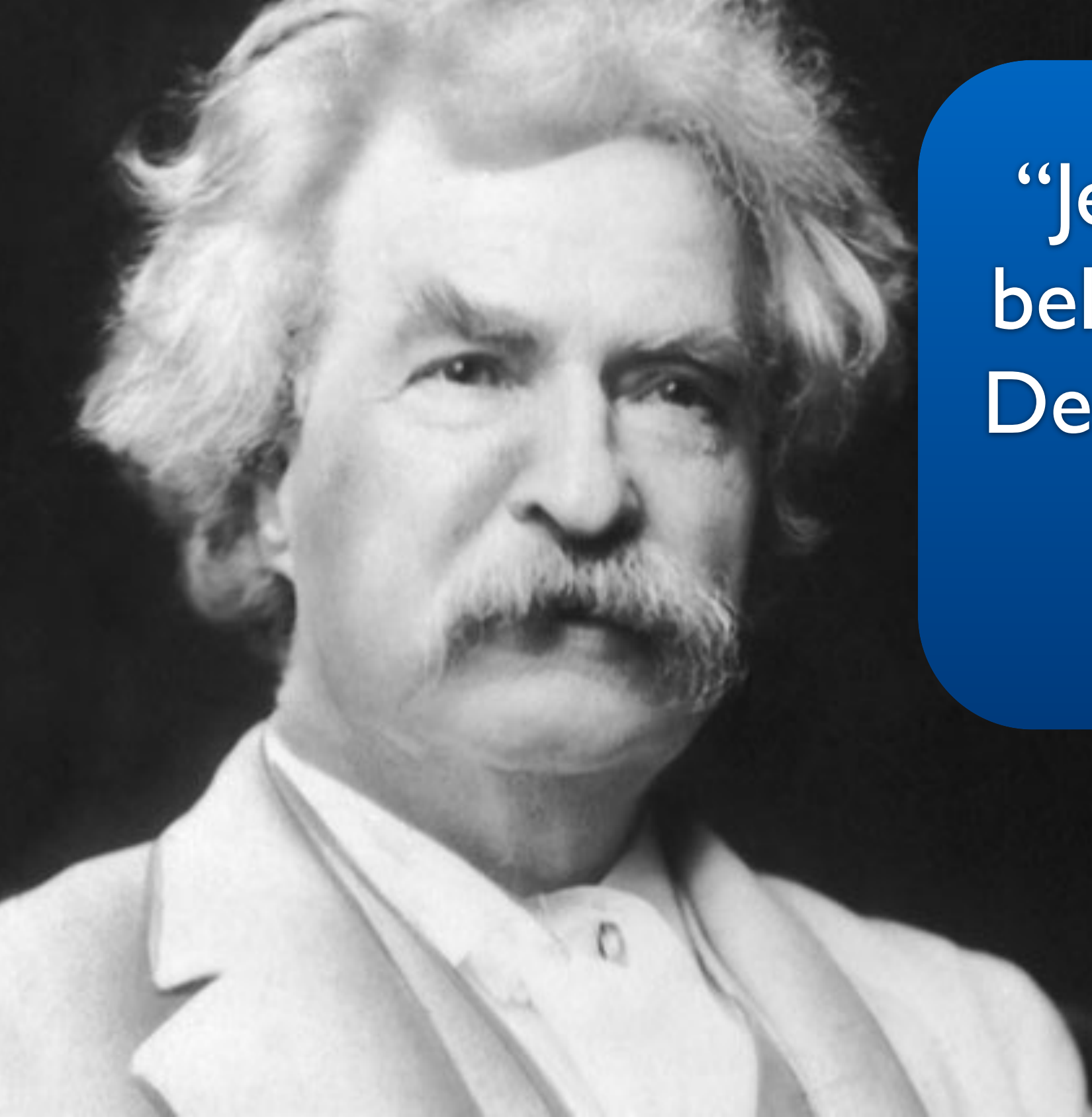




Interesse

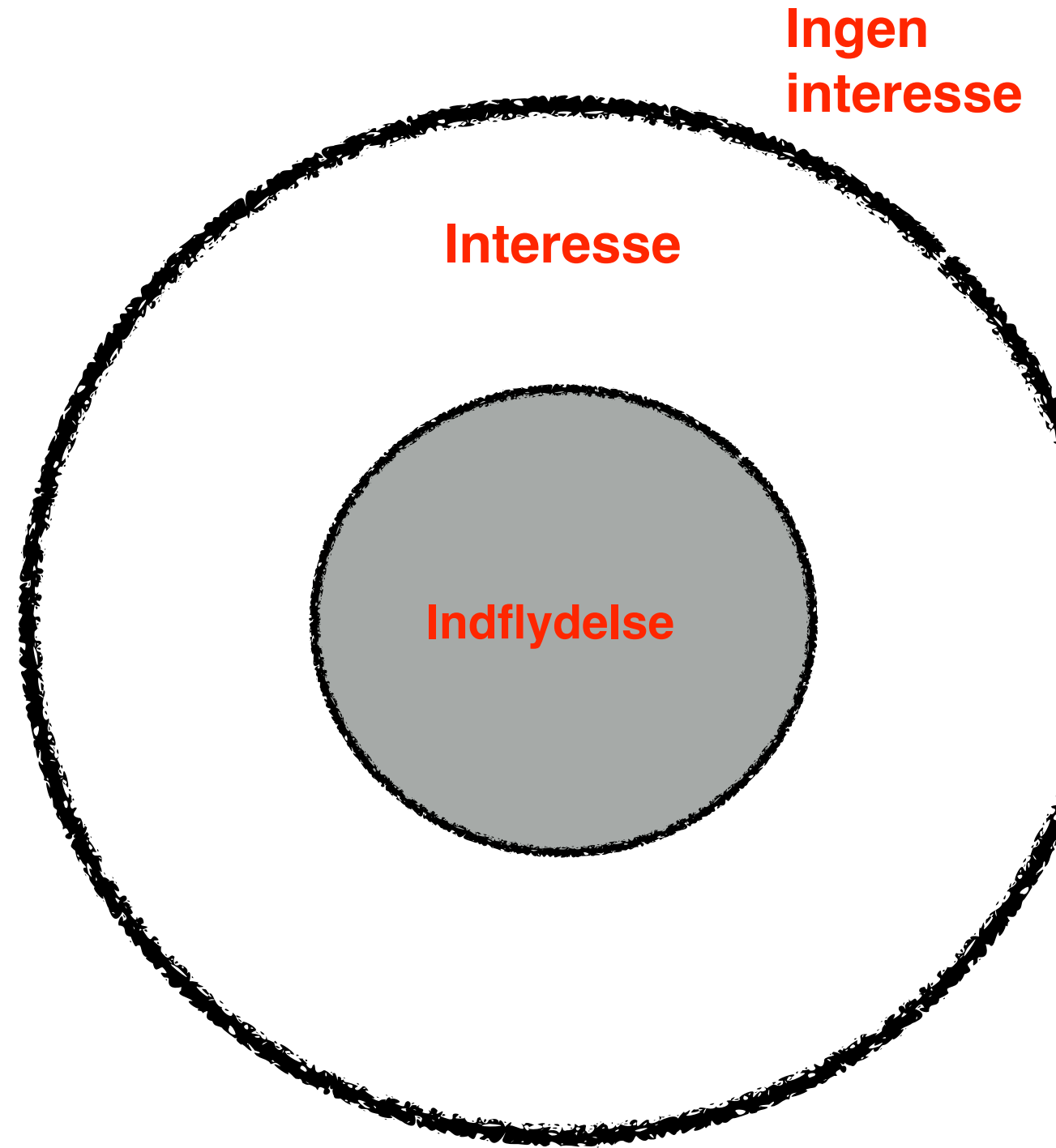
**Ingen
interesse**

Indflydelse



“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: Intet er
nogensinde nogens skyld



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



Anerkendelse



En anerkennende kultur



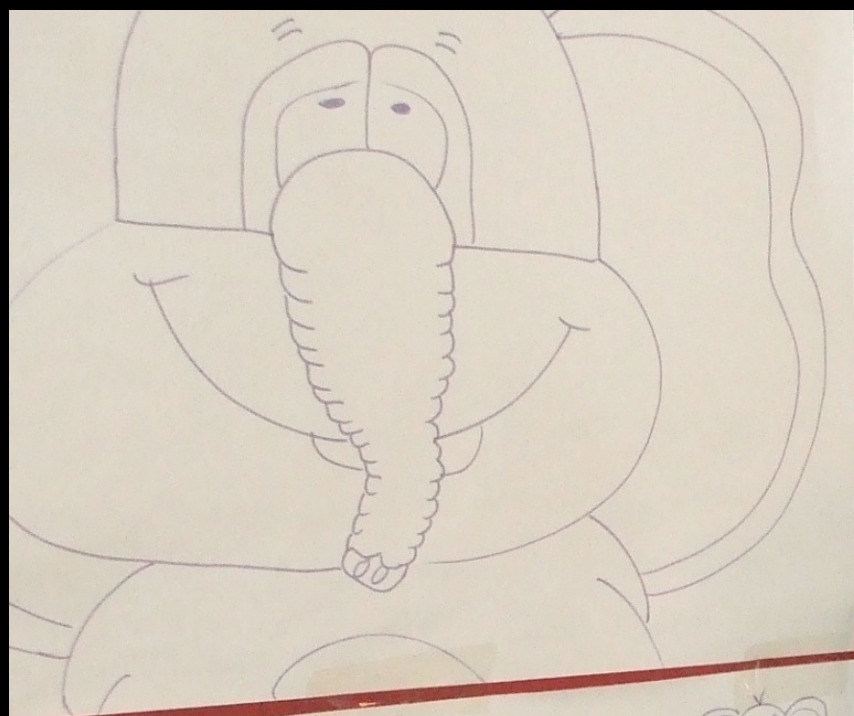
#62 Rosedagen



#31 Appreciation Day



#33 Elefantordenen



ELEFANT-ORDENEN



SADAN GØR DU:

⇒ ALLE KAN UDDELE

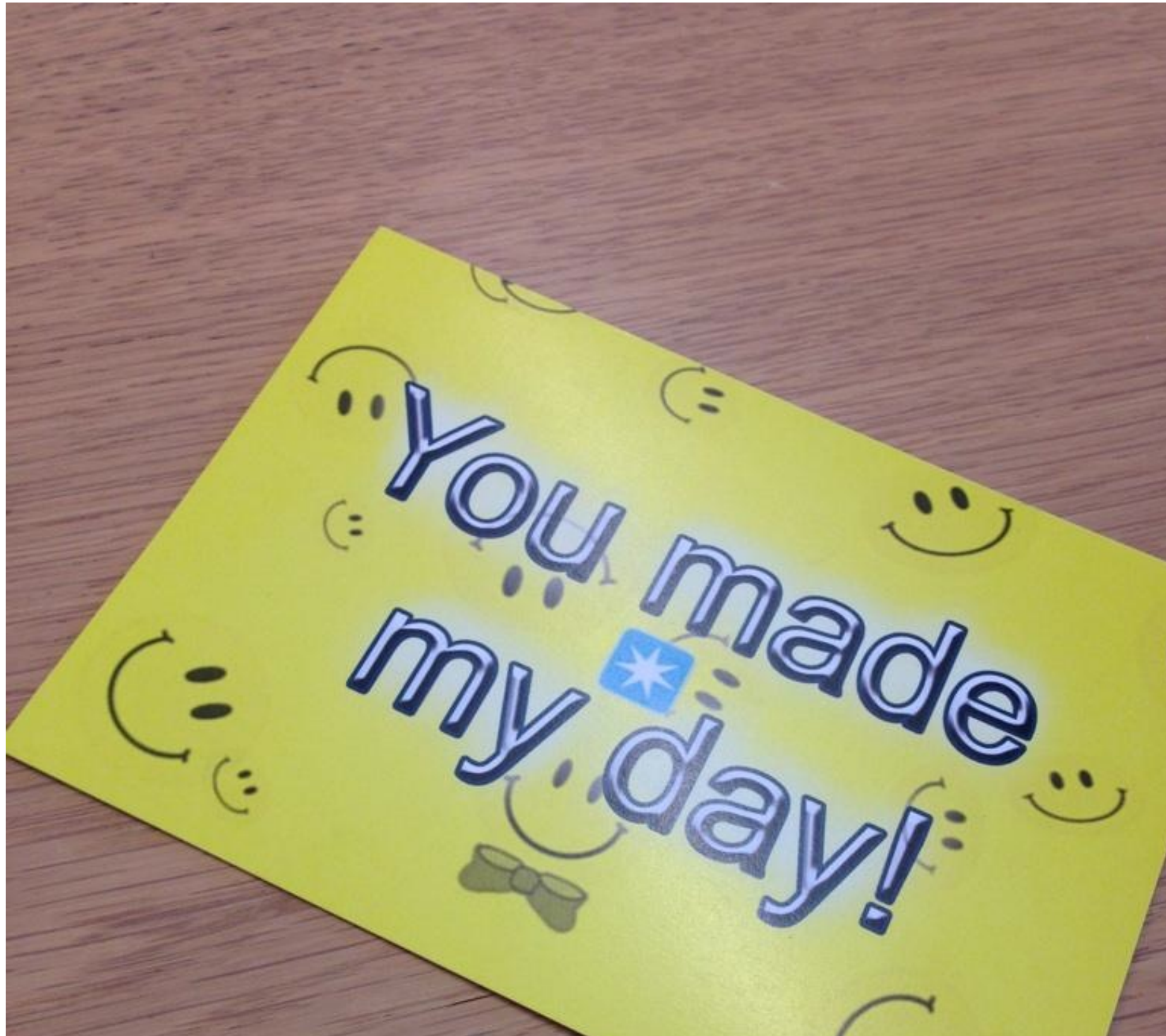
⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:

- NÅR DER ER GJORT NOGET GODT
- NOGET FAGLIGT SMART
- NOGET EKSTRA
- NOGET DER GØR DIG GLAD
- GJORT DET NEMMERE

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



#23 Rosekort



Har du rost din chef idag?



Anerkendelse for mig...

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

Gør det lettere



Positivt udsyn, retningsfølelse



**BEST TIME
EVER TO GET
BRACES!**



Smile at the World
ORTHODONTICS

SmileAtTheWorld.com



LAMAR

Strategi: Optimisme





Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

Hvad gik godt?



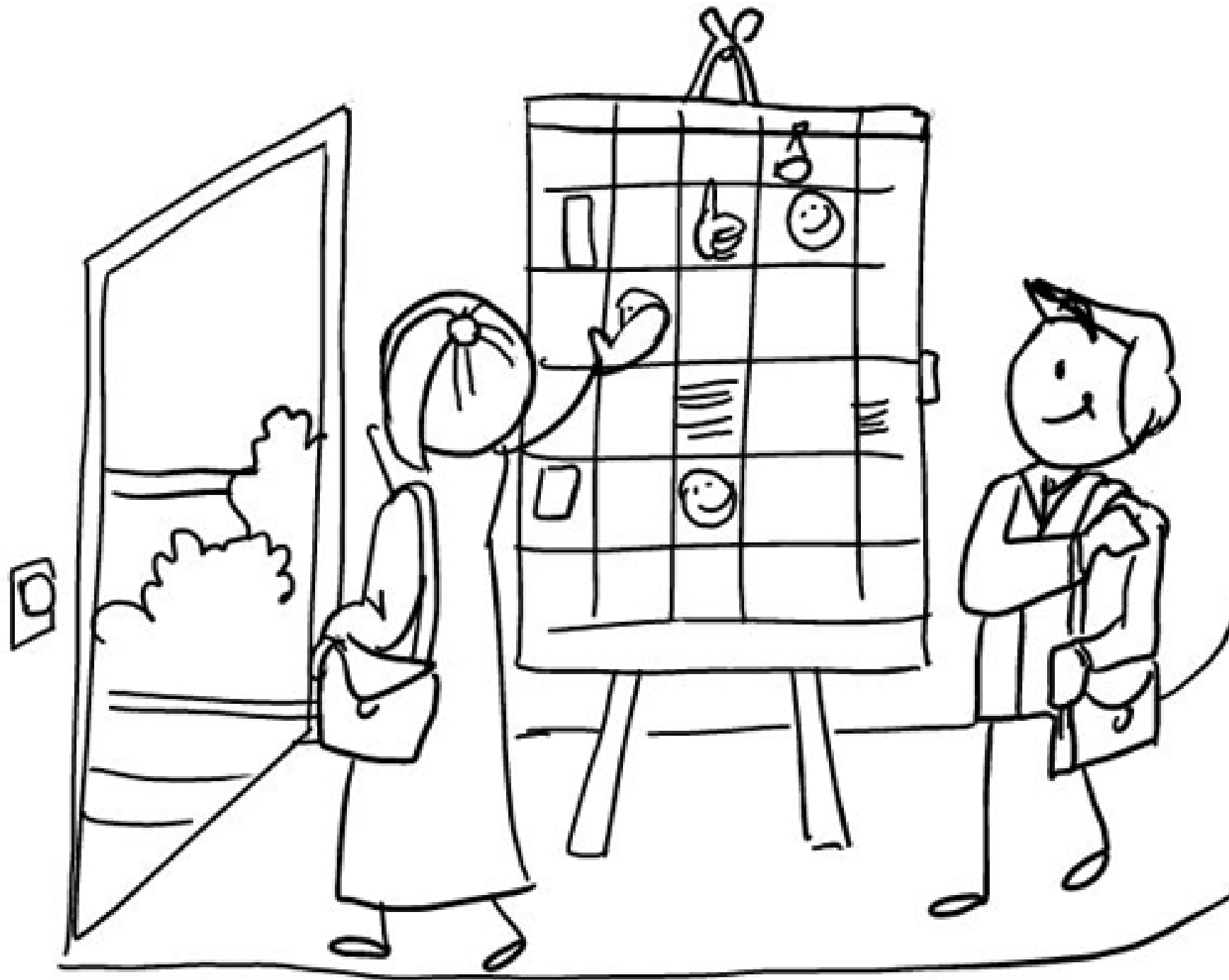


EJ2

11/5
How many laugh
and...
1/5 on USSE
one side of the room
- tool - 1/5



#22 Dagens glade kollage

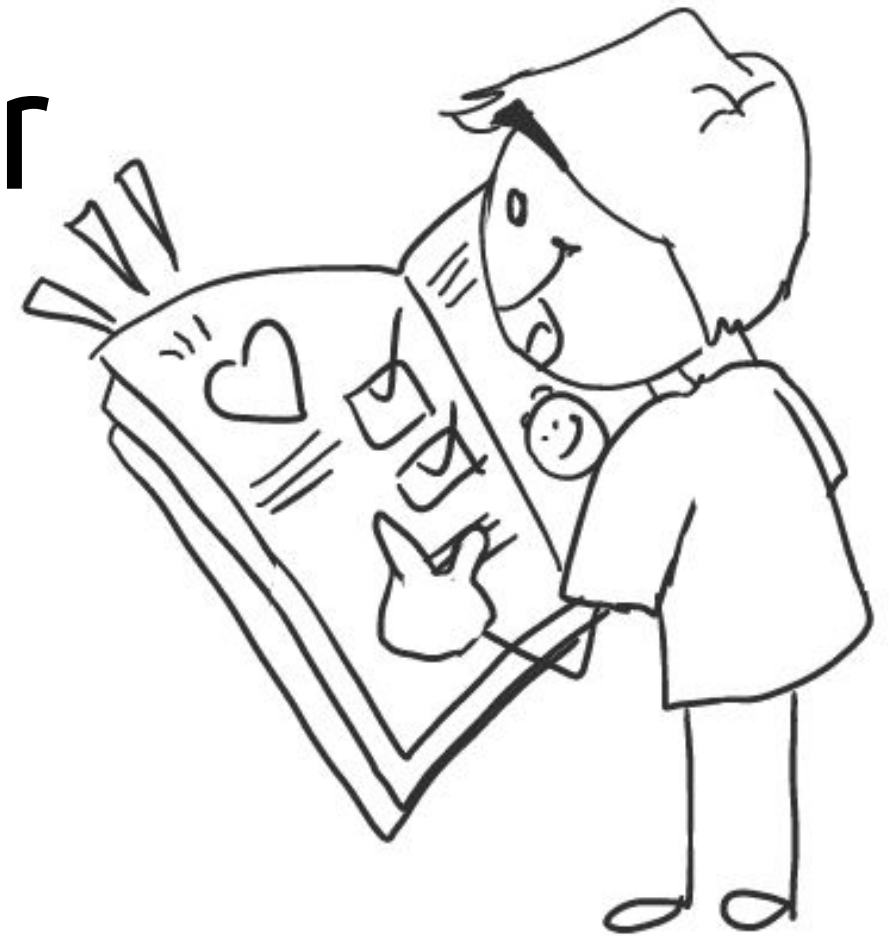


#6 Taknemmelighedsdagbog



Næste teammøde:

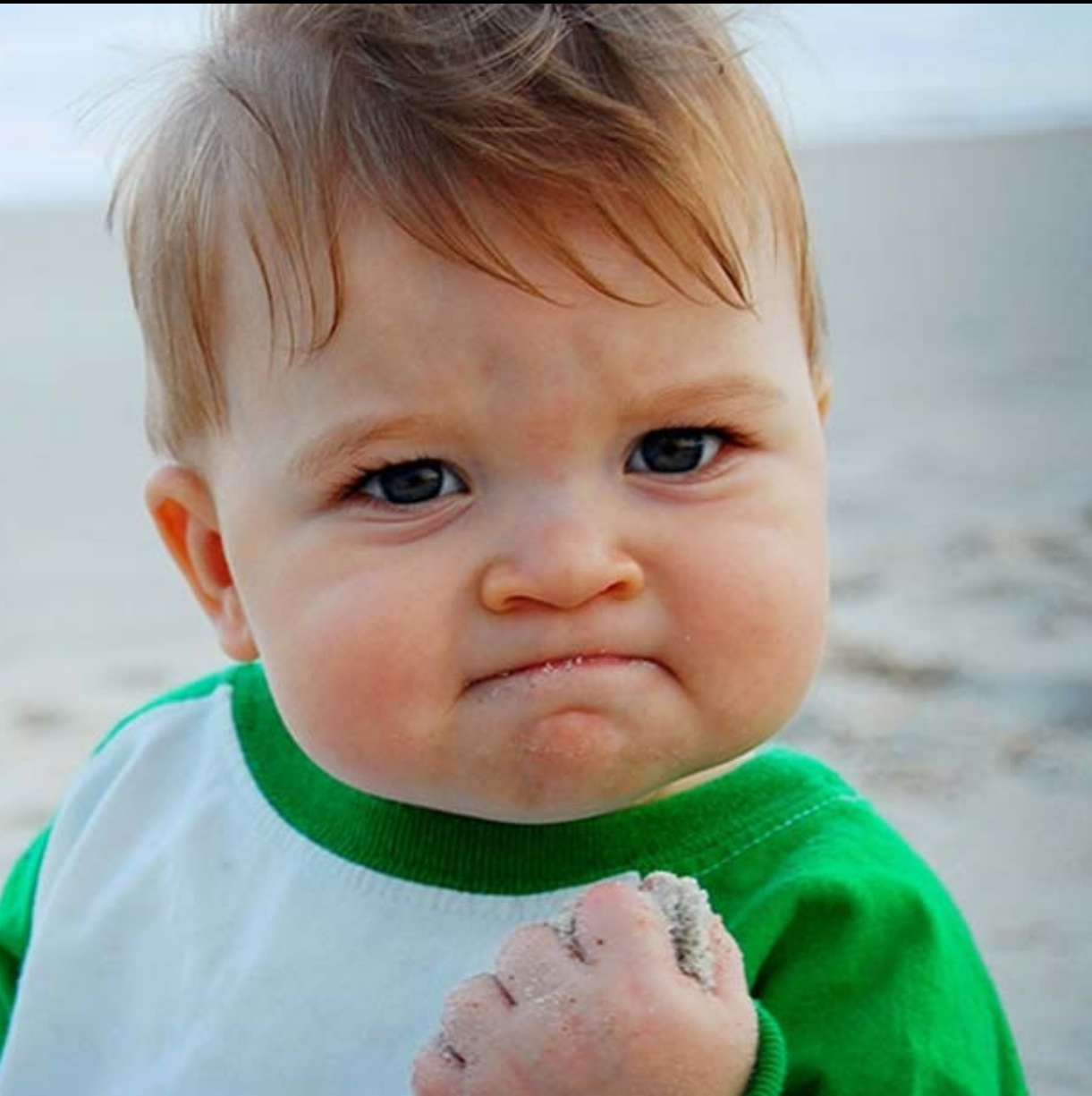
- Hvad er det bedste der er sket siden sidst?



Succesmakker



Tag handling



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

Fejre succseser





Flere materialer efter: jon.dk/matas

- 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

- veje til den gode hverdag

Matas Regnskab, marts 2022
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Materiallet efter: jon.dk/matas