

# Arbejdsglæde - helt enkelt!

Graintec, 8. oktober 2020  
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk

Materialiet: [jon.dk/graintec](https://jon.dk/graintec)

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



# Materialer efter foredraget: [jon.dk/graintec](http://jon.dk/graintec)

- Præsentationen
- ebog "Det Glade Dusin"
- Ugens produktivitetstip  
"Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**





Derfor  
arbejdsglæde



“Et bedre sted at være  
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

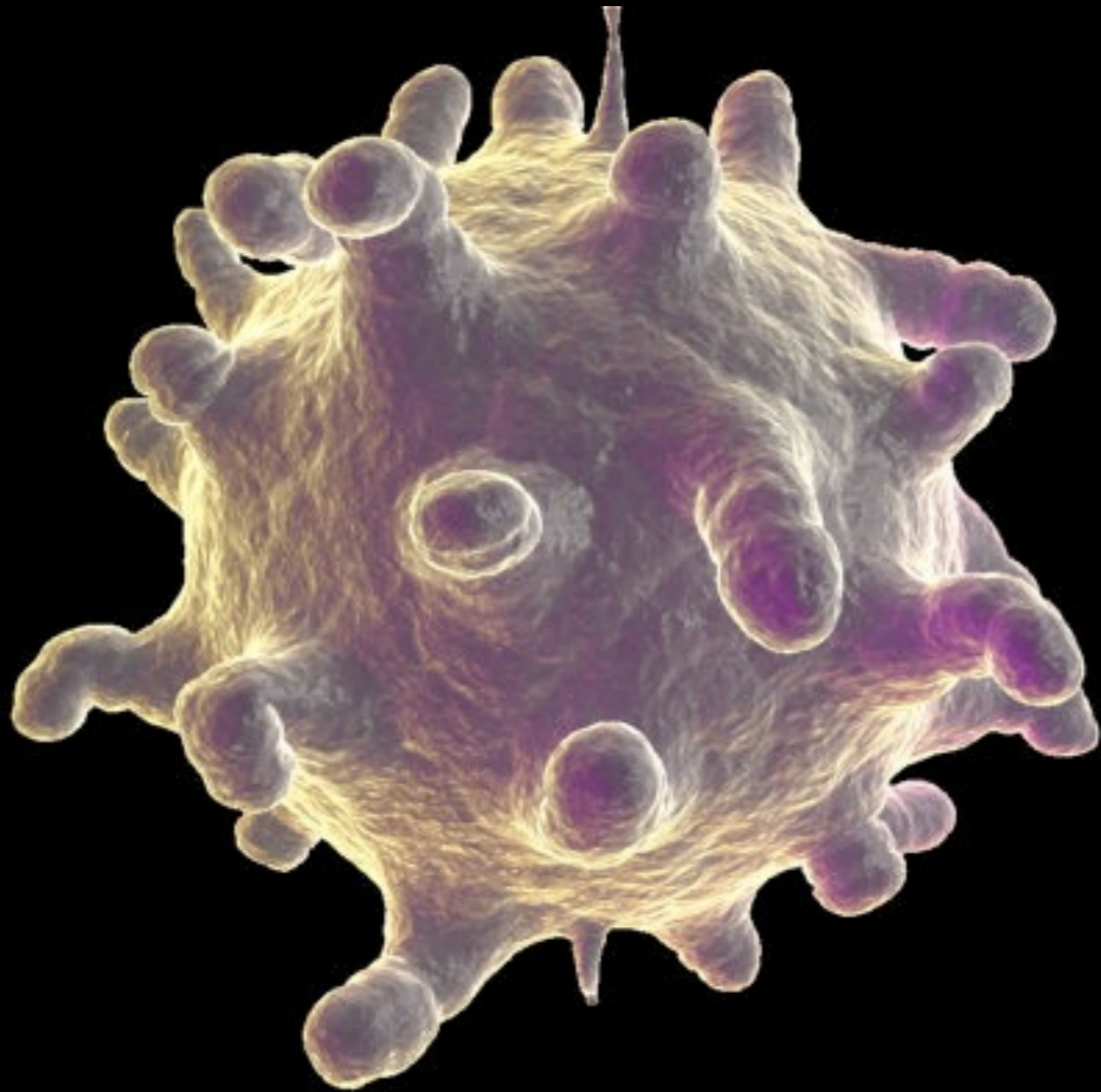
Indlæring



36.8°C



OMRON



## Produktivitet:

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



# Salg:

Optimistiske sælgere  
lukker 88% flere ordrer

*Fra bogen Learned Optimism, af Martin Seligman*





# Neurointensivt terapifsnit



# 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

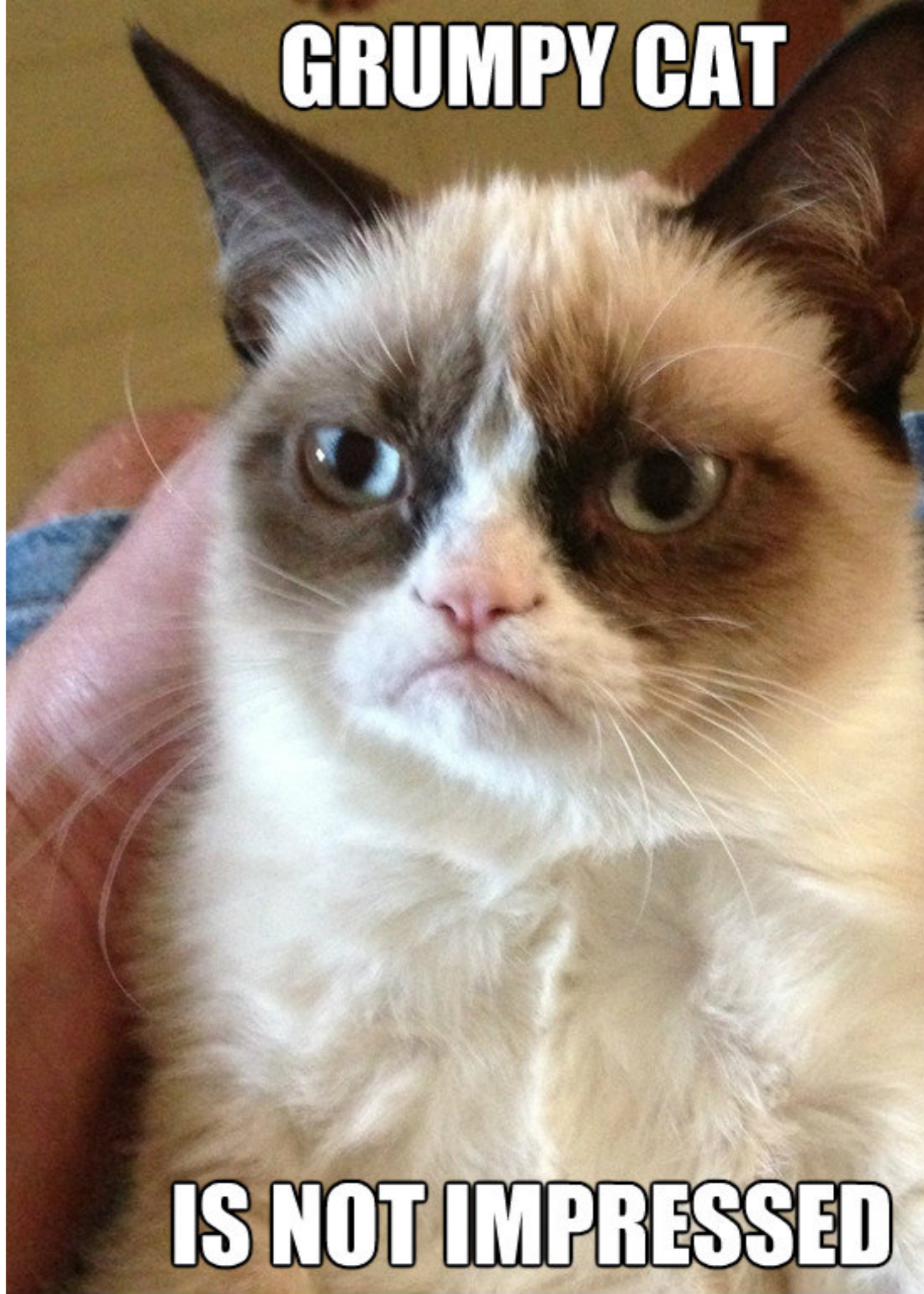
- Rod i rammer og vilkår



# Arbejdsglædedræbere

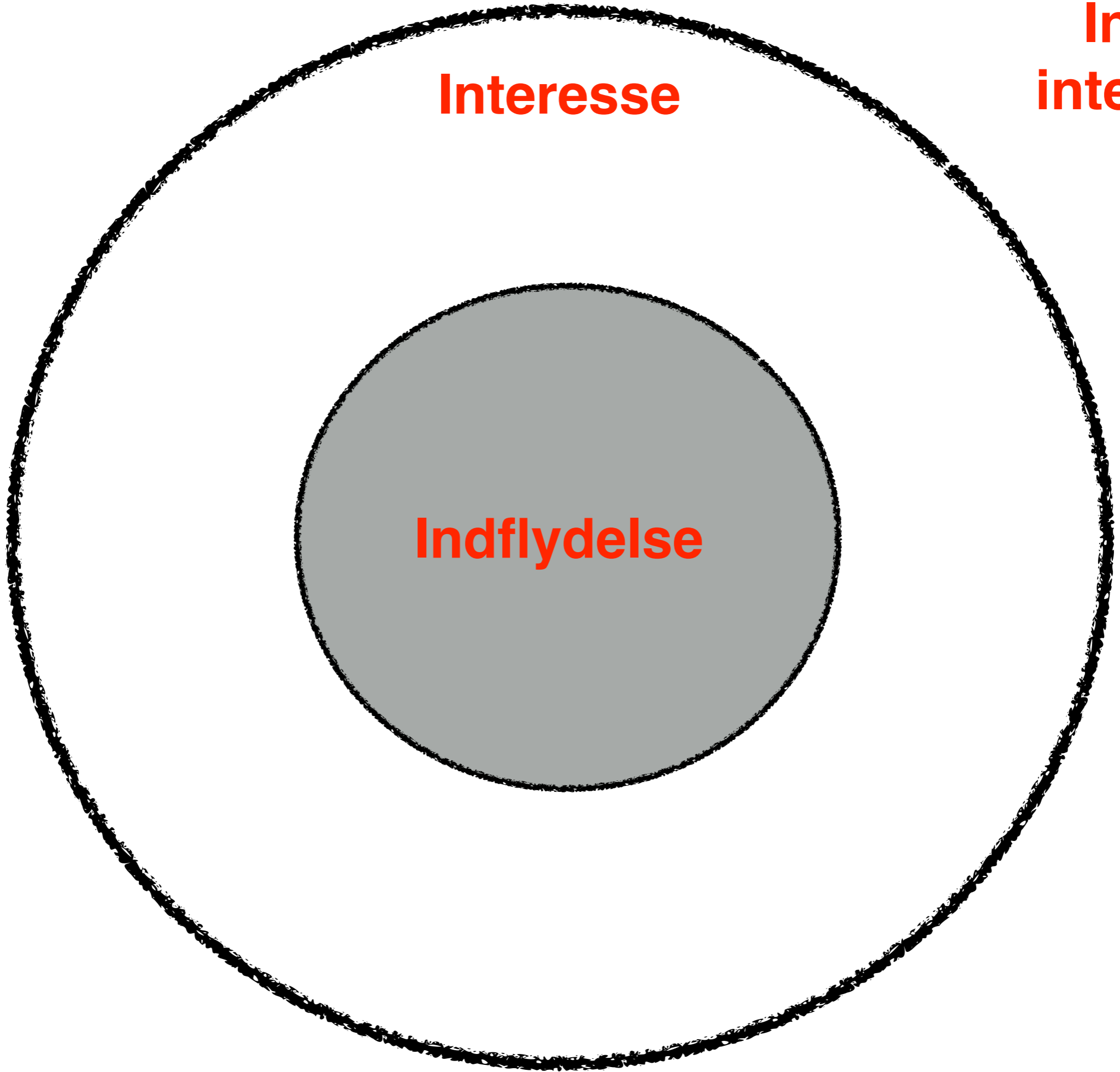
- Rod i rammer og vilkår

# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

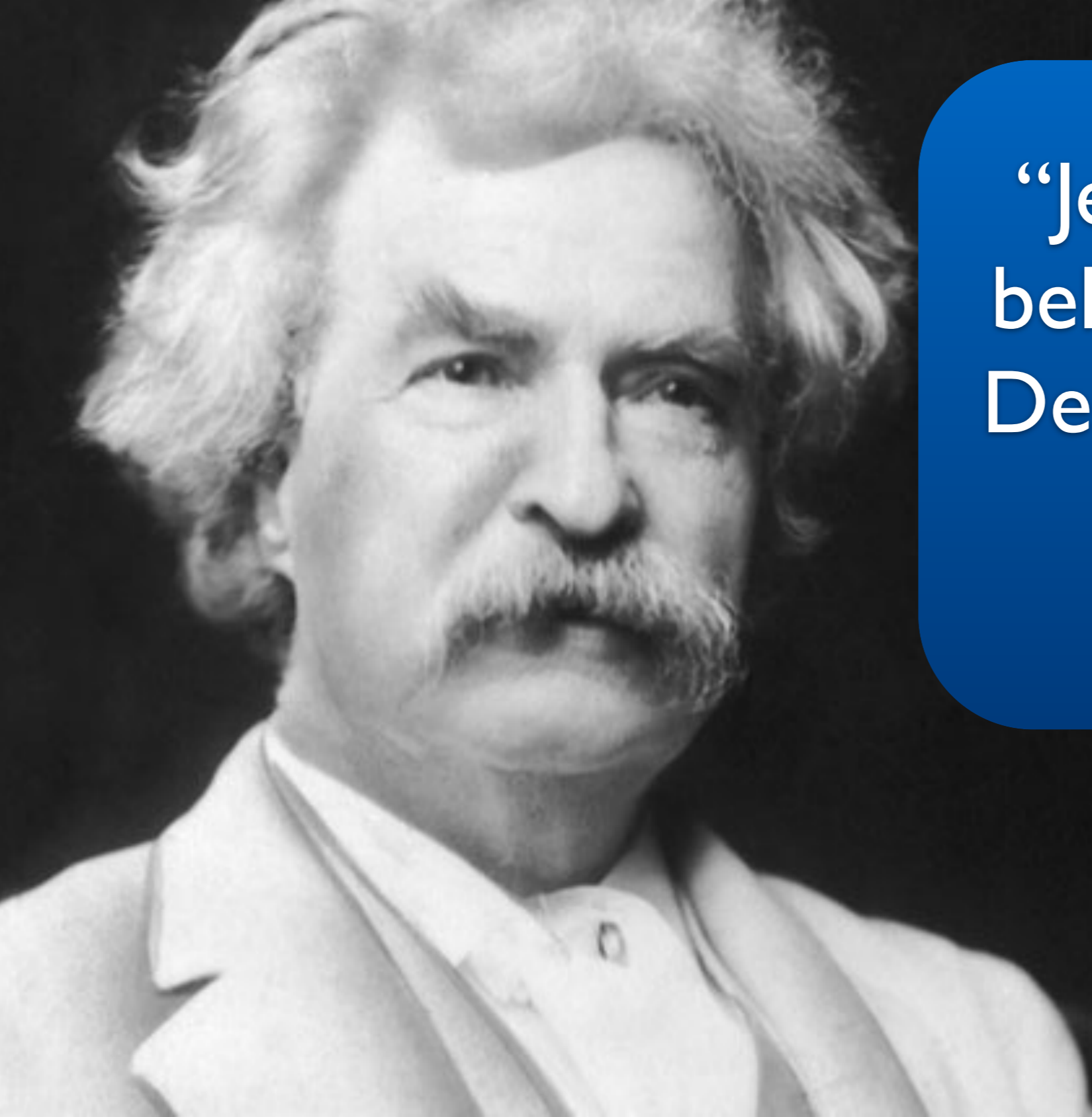
**IS NOT IMPRESSED**



**Interesse**

**Ingen  
interesse**

**Indflydelse**



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

# Arbejdsglædedræbere

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

# Gør det lettere





# Det gode kollegaskab



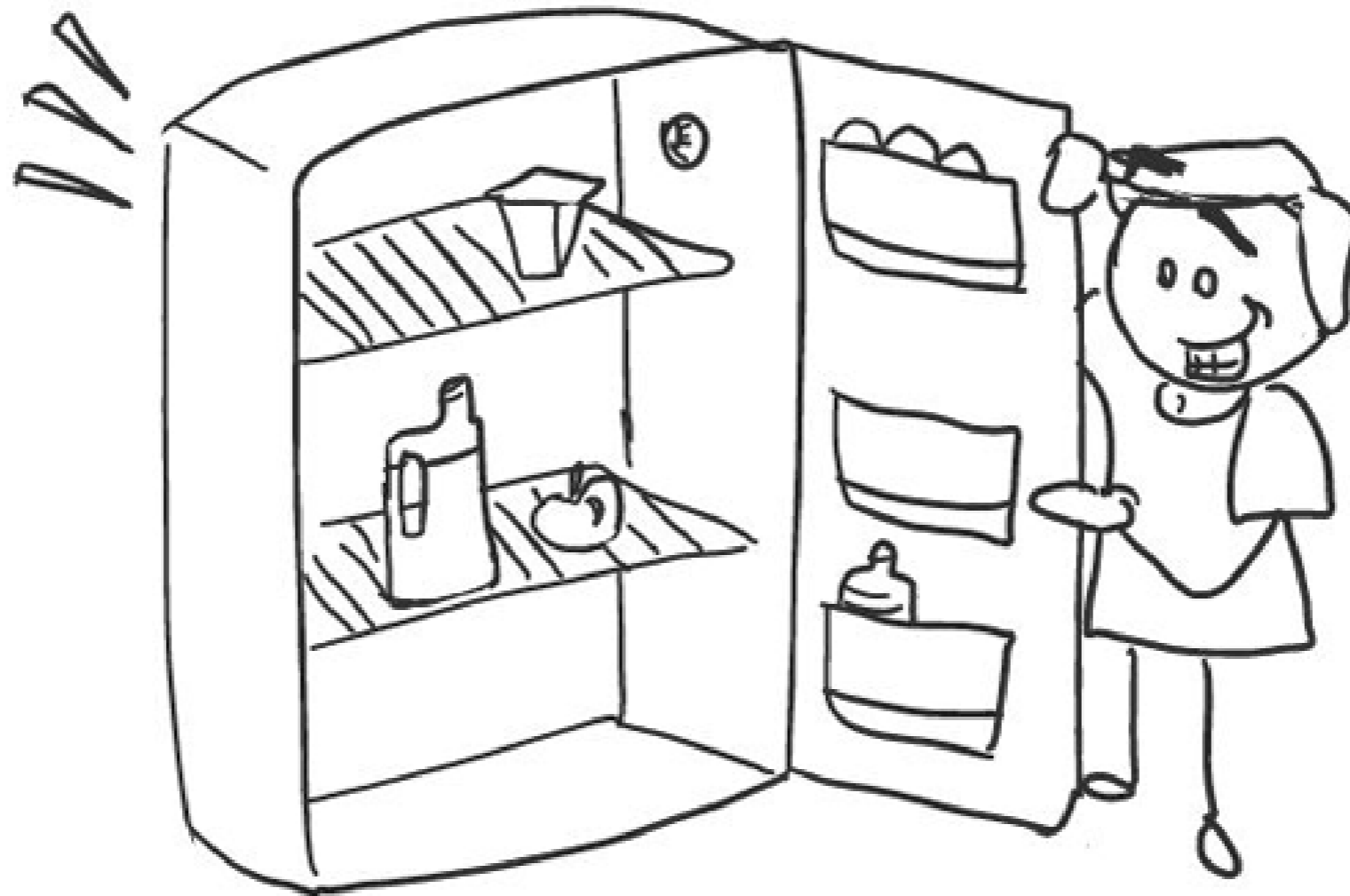
# #2 Inviter på DATE



# Kaffe over telefonen



# #53 Vis os dit køleskab



# #31 Appreciation Day



# #18 Hjælpende hænder



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

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





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







1874 "Star" Roadster  
This carriage was built in the  
Western Lake Erie Chapter SDC  
in 1874. It is a four-wheeled  
carriage with a canopy and  
seats for two people. It was  
used for transport and is a  
fine example of late 19th-century  
carriage design.

This Vehicle Adopted By:  
Western Lake Erie Chapter SDC

WOOD  
1874



# Forandringer







# Gør det lettere



# Optimisme

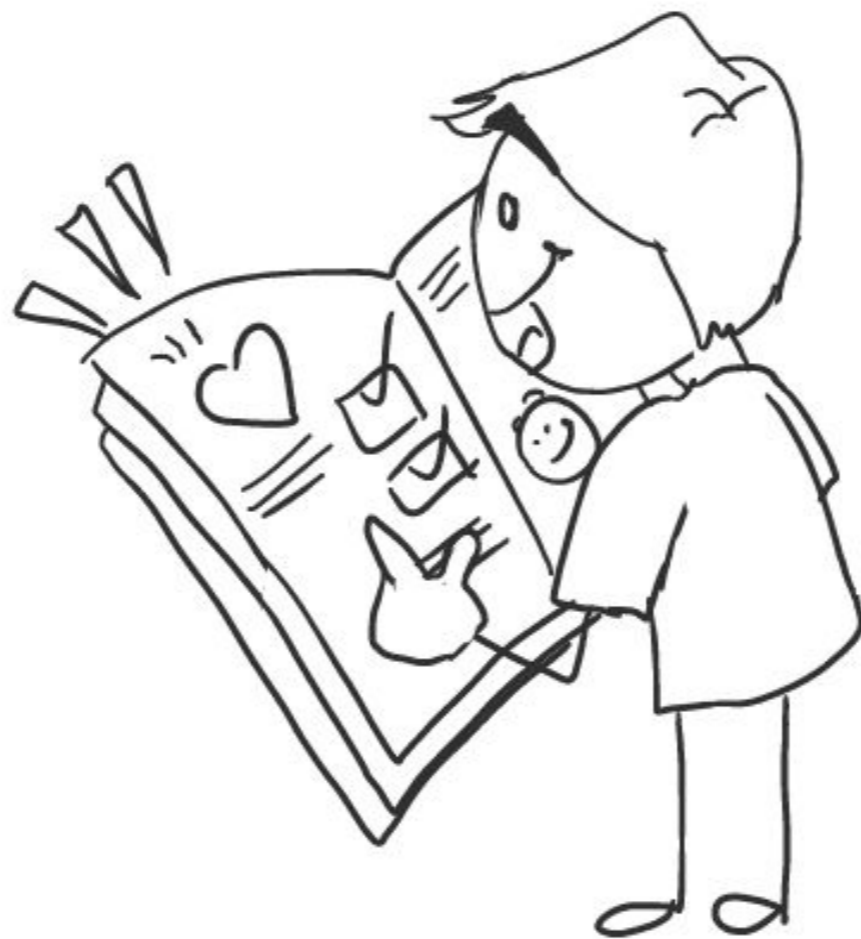




Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer



# Hvad gik godt?





# #22 Dagens glade kollage



# Kultur





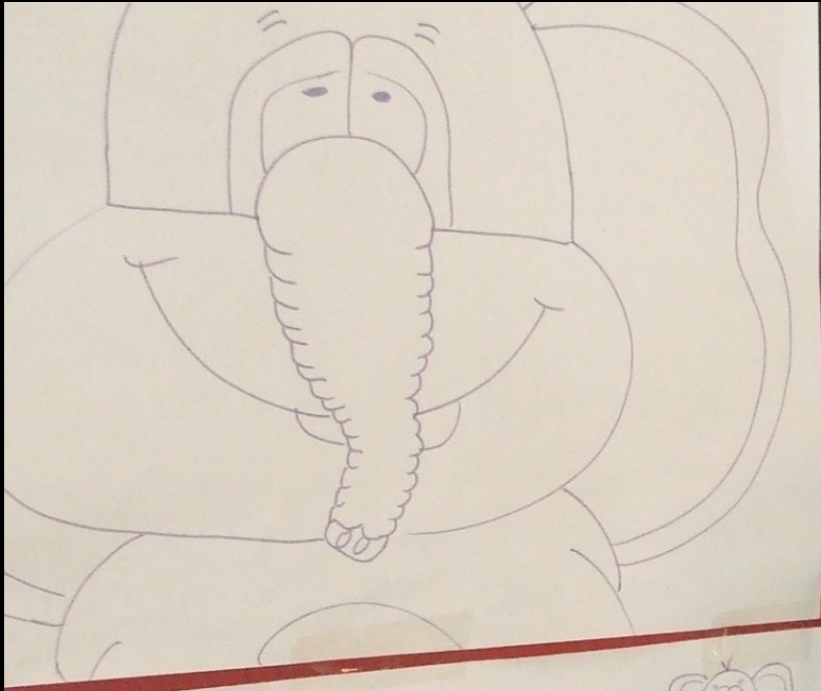
**‘Culture eats  
strategy for  
breakfast’  
- Peter Drucker**




# 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?







# Ohnos cirkel

Spørg  
“hvorfør?”



# 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

# Tag handling



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

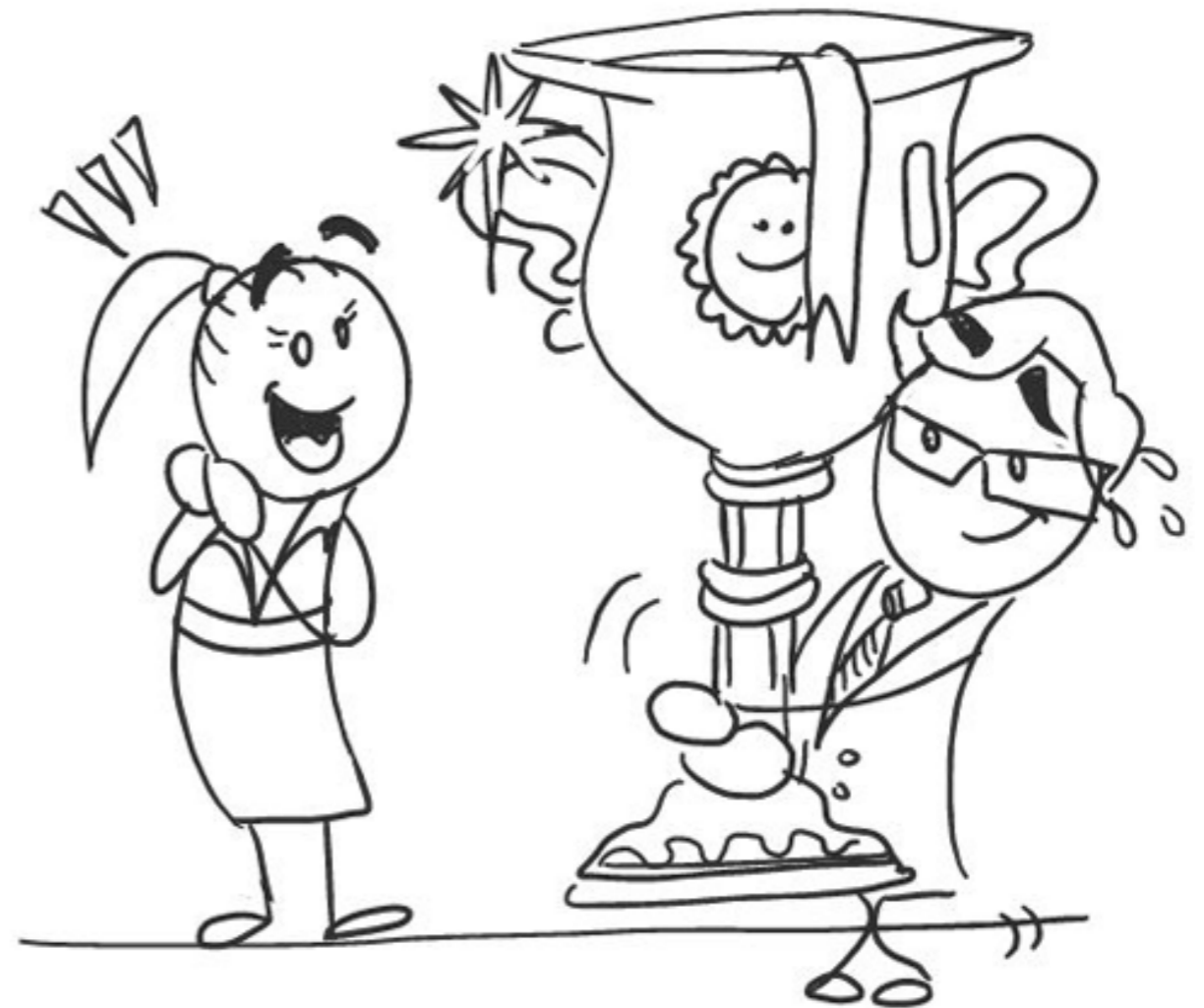
# #58 Ambassadører



# #88 Tag kritikere i ed



# Fejre succeser







# Materialer efter foredraget: [jon.dk/graintec](http://jon.dk/graintec)

- Præsentationen
- ebog "Det Glade Dusin"
- Ugens produktivitetstip  
"Målrettet Mandag"

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**

# Arbejdsglæde - helt enkelt!

Graintec, 8. oktober 2020  
med Jon Kjær Nielsen, Jon.dk

Materialet: [jon.dk/graintec](https://jon.dk/graintec)

Mere guf: Podcasten RevolutJon!

