

# Arbejdsglæde

- helt enkelt!

Socialpsykiatrien, 25. september 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

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

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

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

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on  
**Apple Podcasts**



Listen on  
**Spotify**



Derfor  
arbejdsglæde

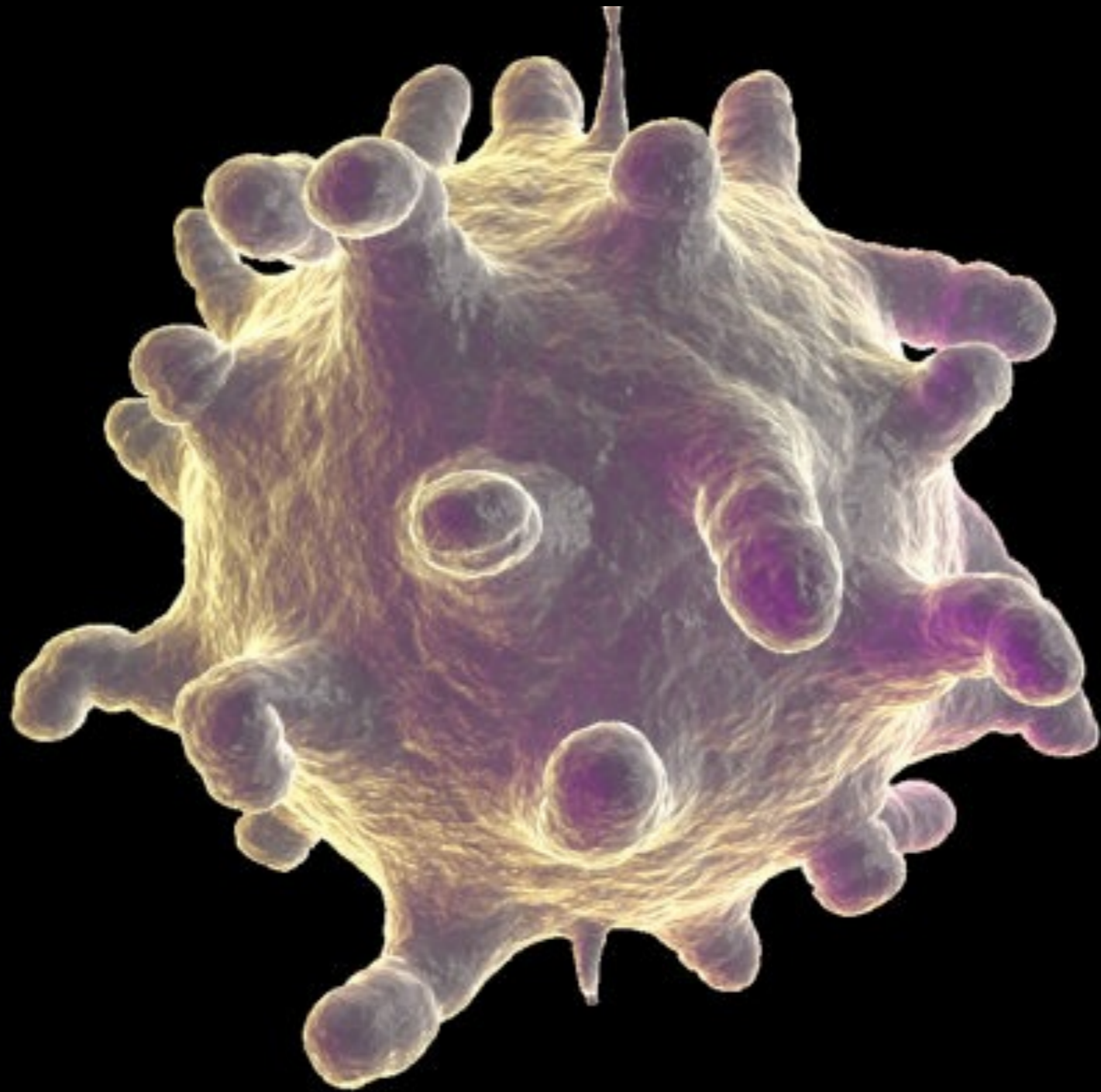




36.8°C



OMRON



## Produktivitet:

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



# 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

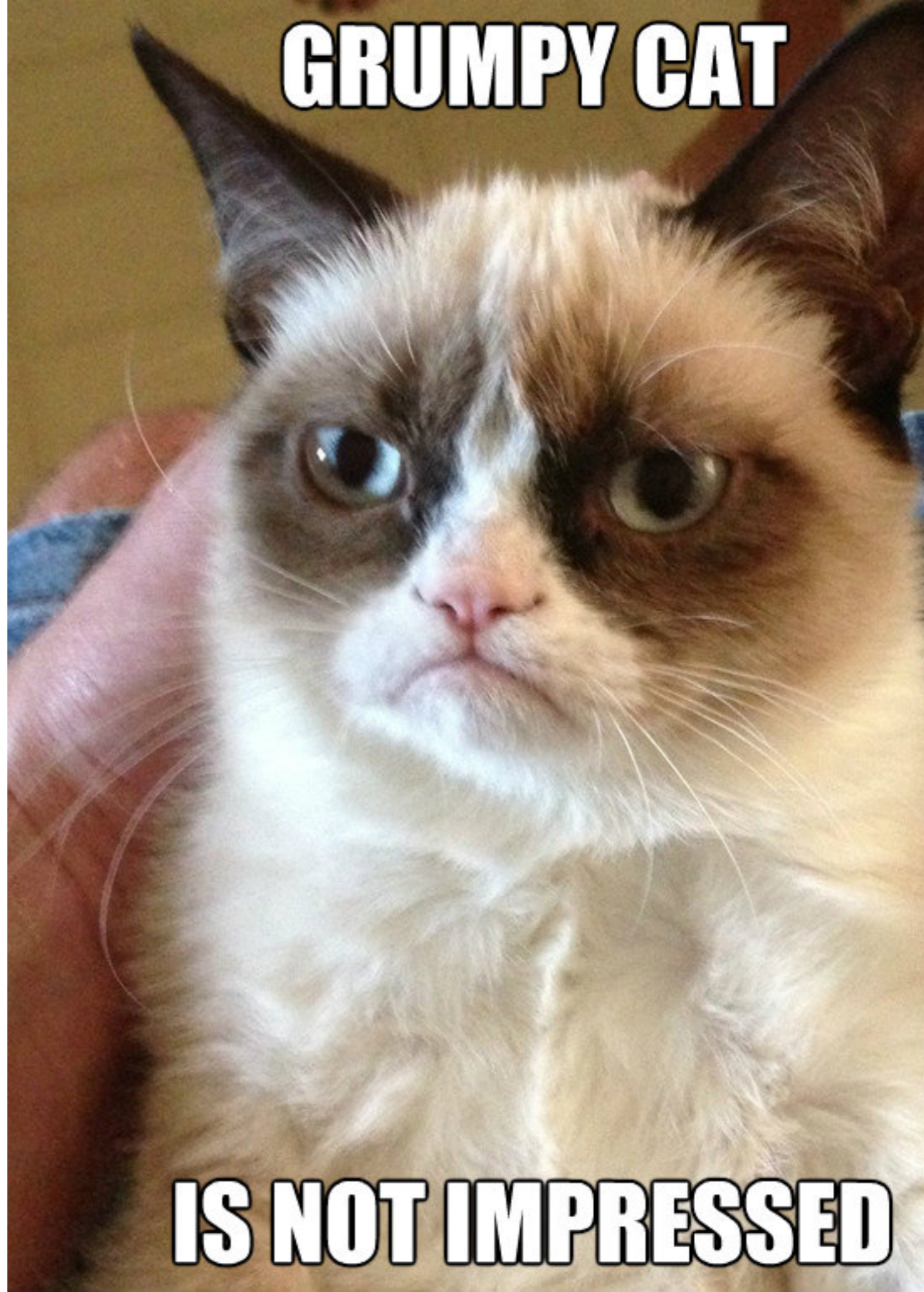


# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

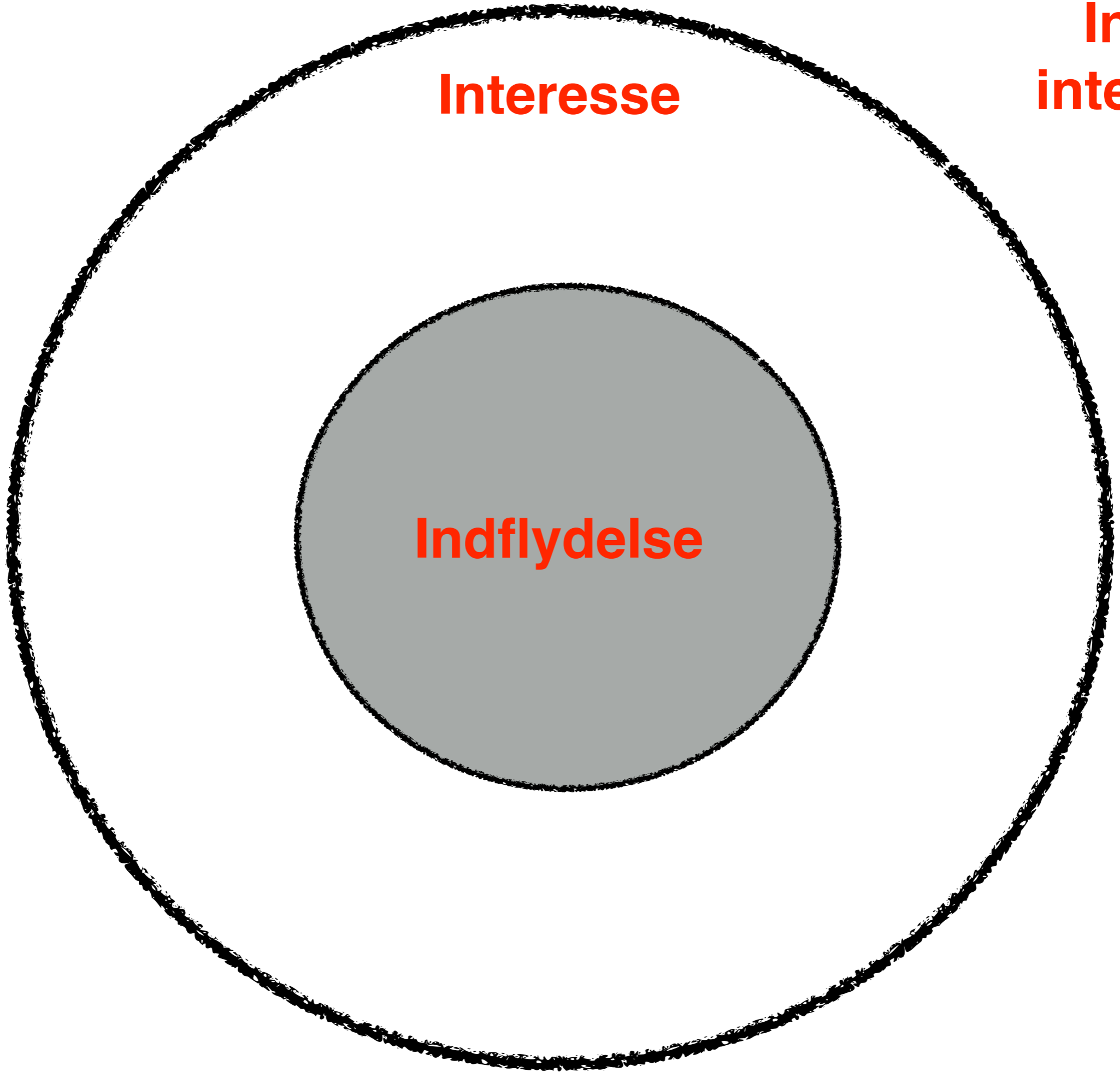


# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

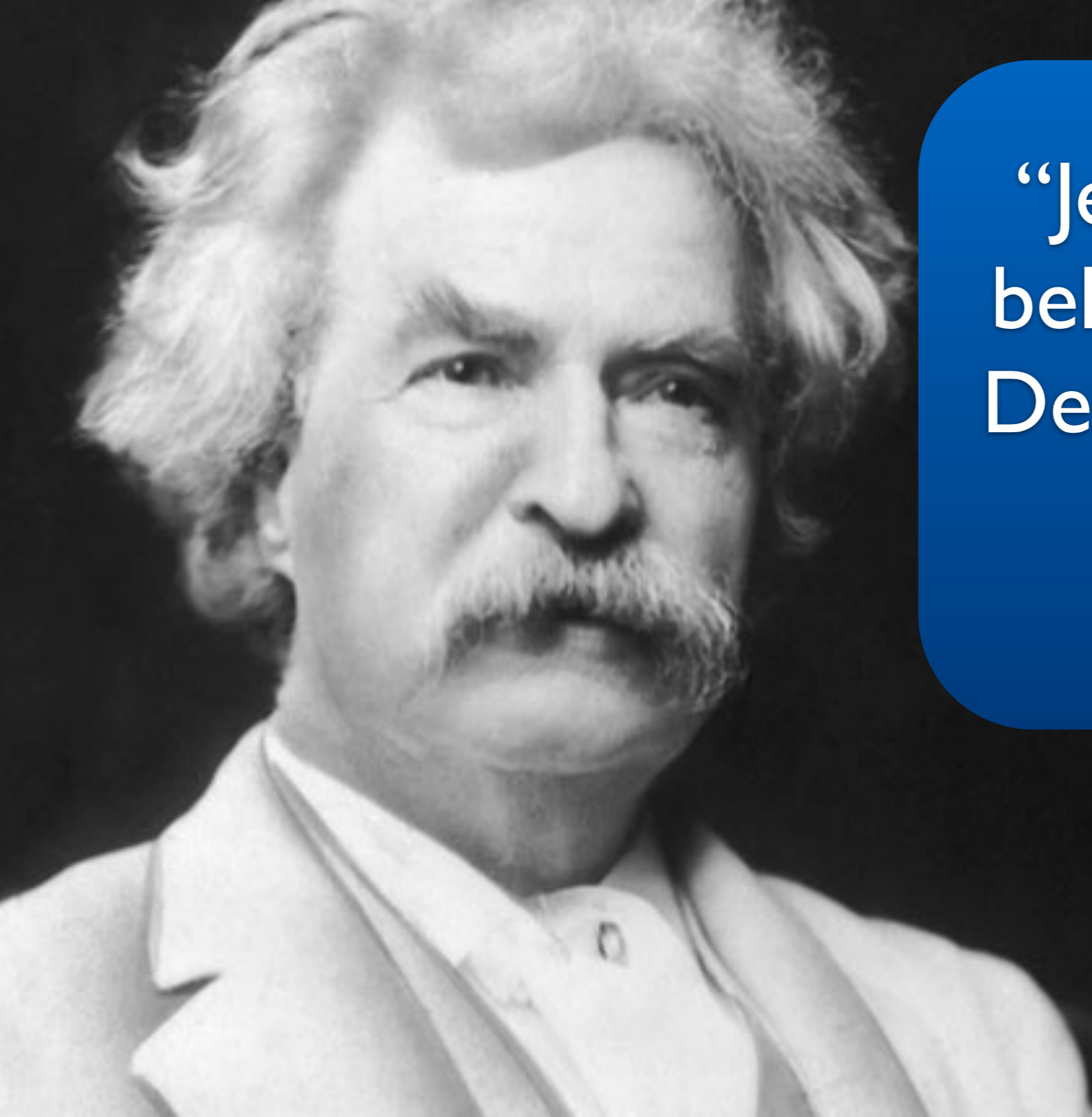
**IS NOT IMPRESSED**



**Interesse**

**Ingen  
interesse**

**Indflydelse**



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



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









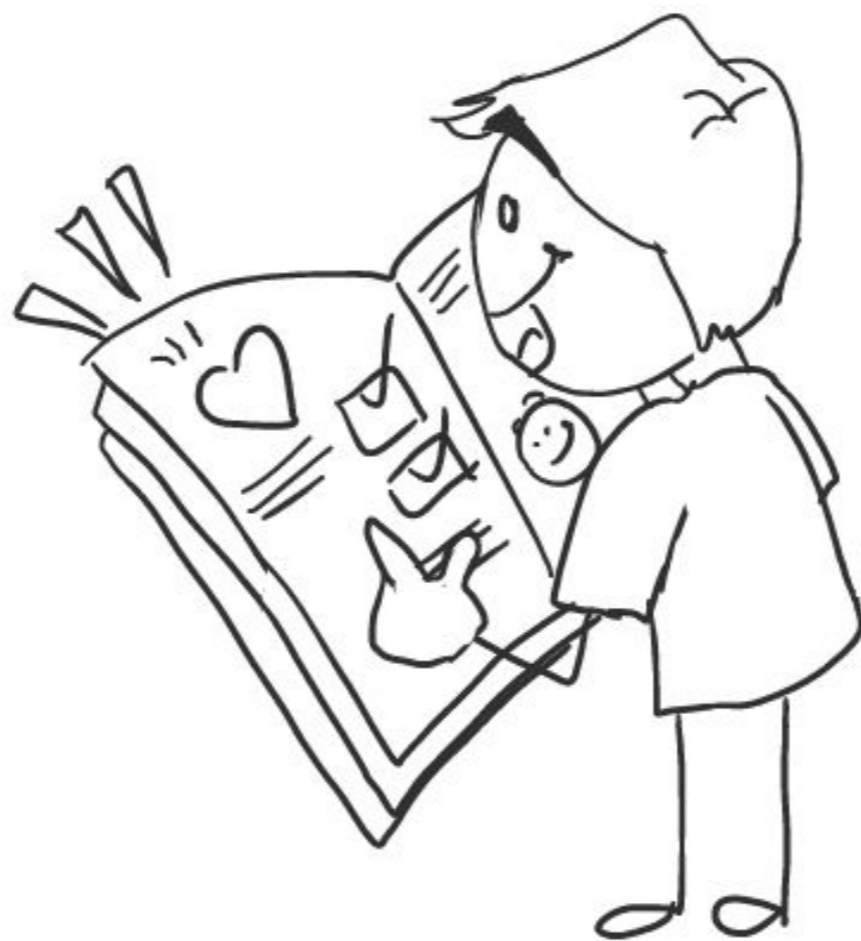
# Gør det lettere

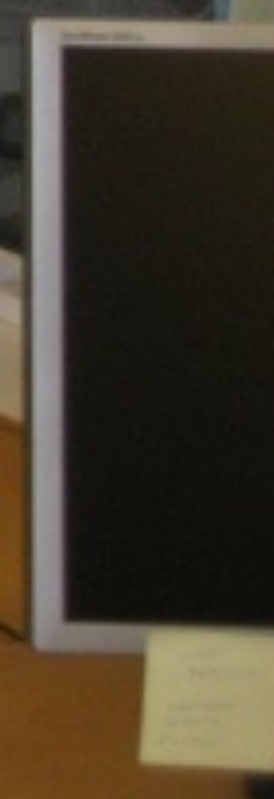


# Optimisme

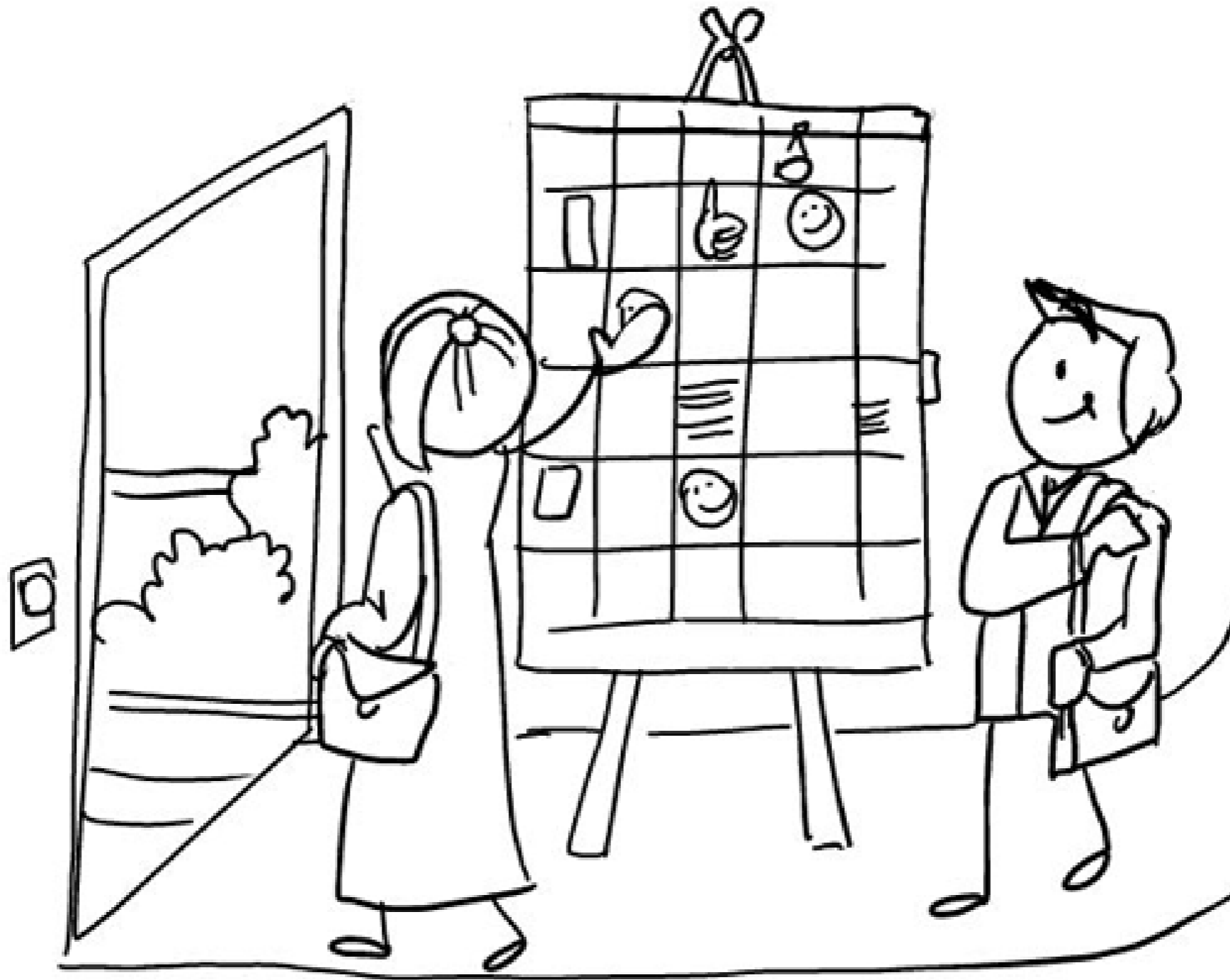


# Hvad gik godt?





# #22 Dagens glade kollage



# Gode kolleger





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

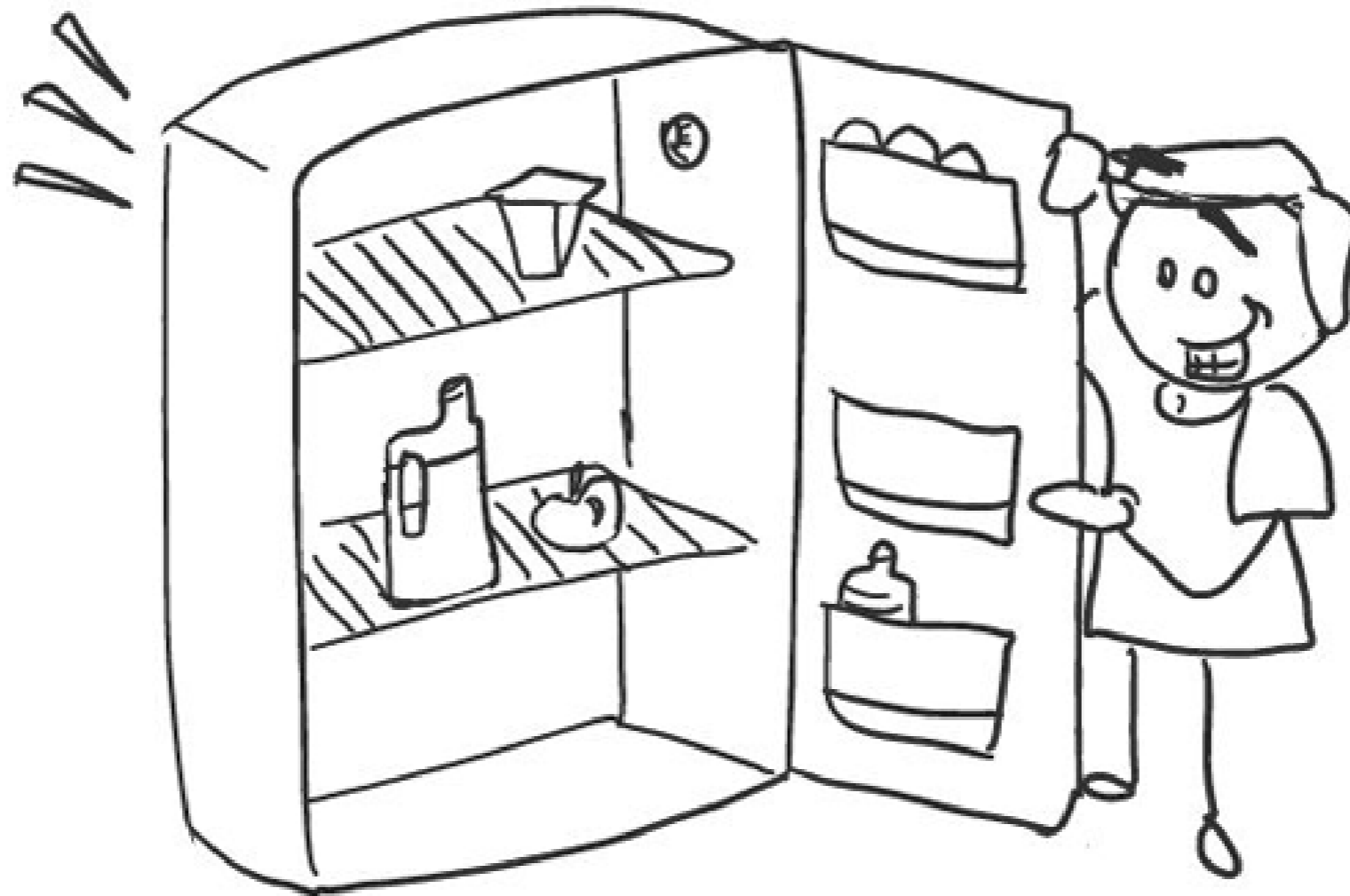
- Beskriv den gode (ideelle!) kollega
- Tag noter / fremlæg



# #2 Inviter på DATE



# #53 Vis os dit køleskab



# #57 Byt job



# #31 Appreciation Day

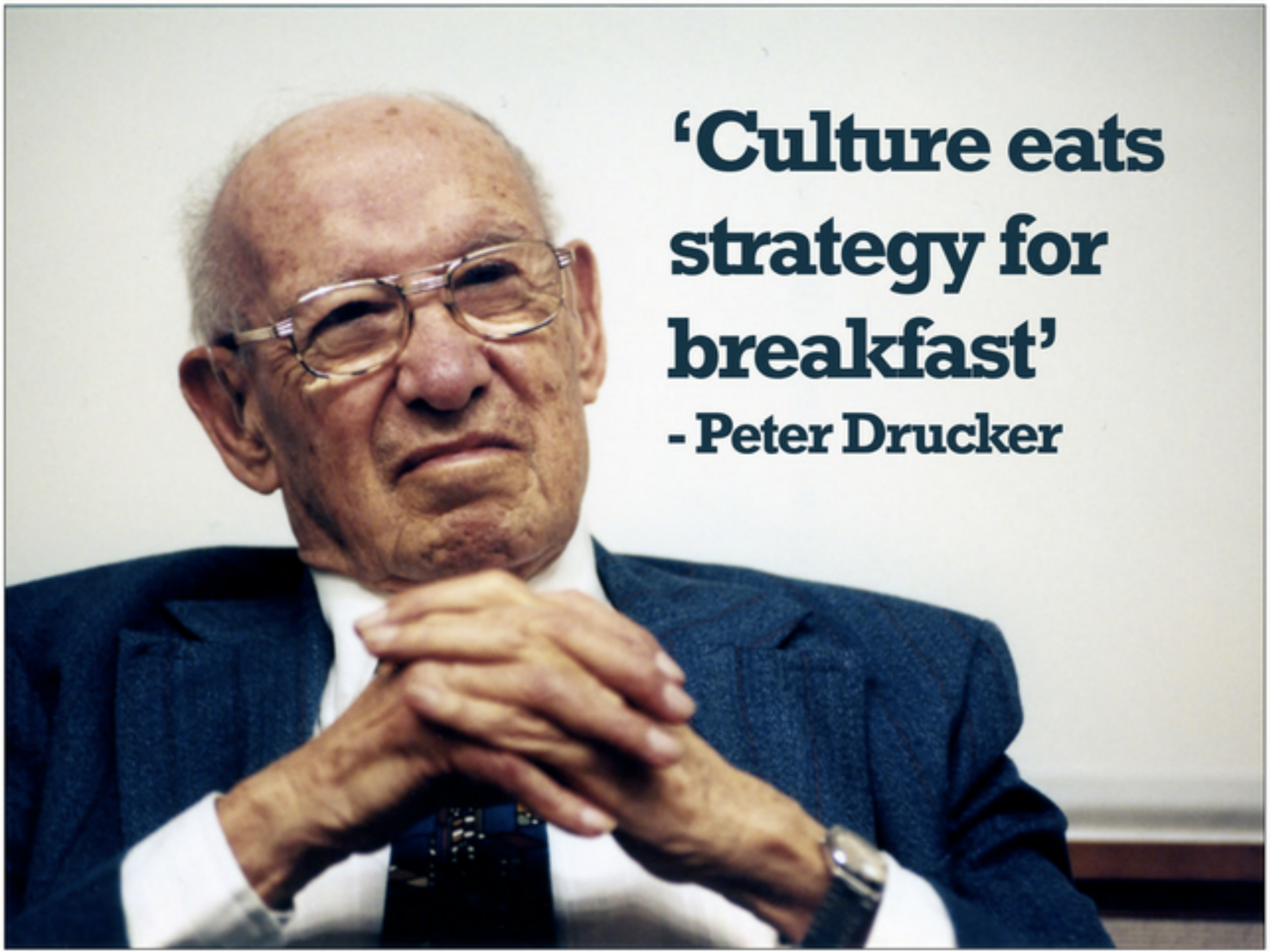


# #18 Hjælpende hænder



# Kultur





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



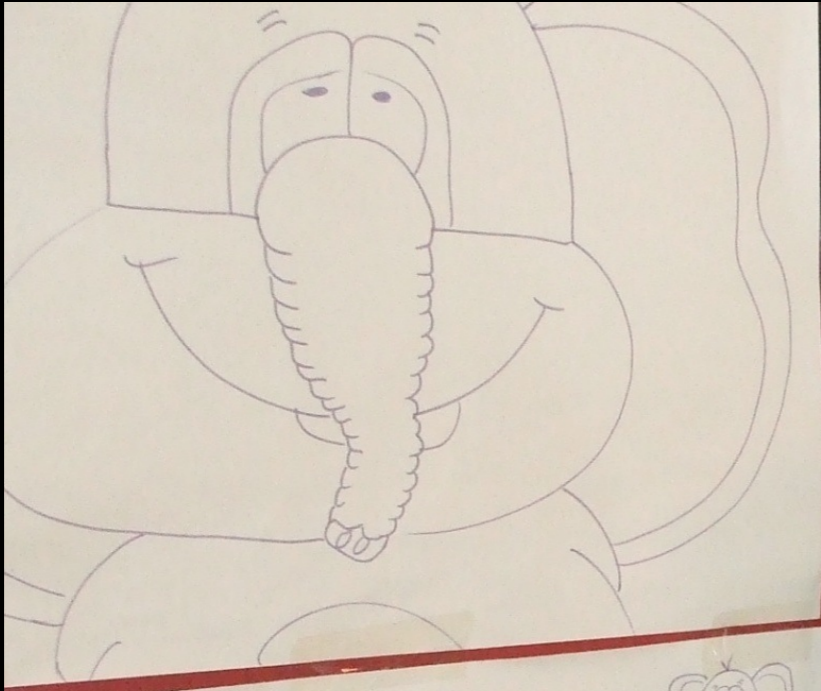



# Kultur

---

Overbevisninger  
+ Systemer

# #33 Elefantordenen



LEFANT-ORDENEN 

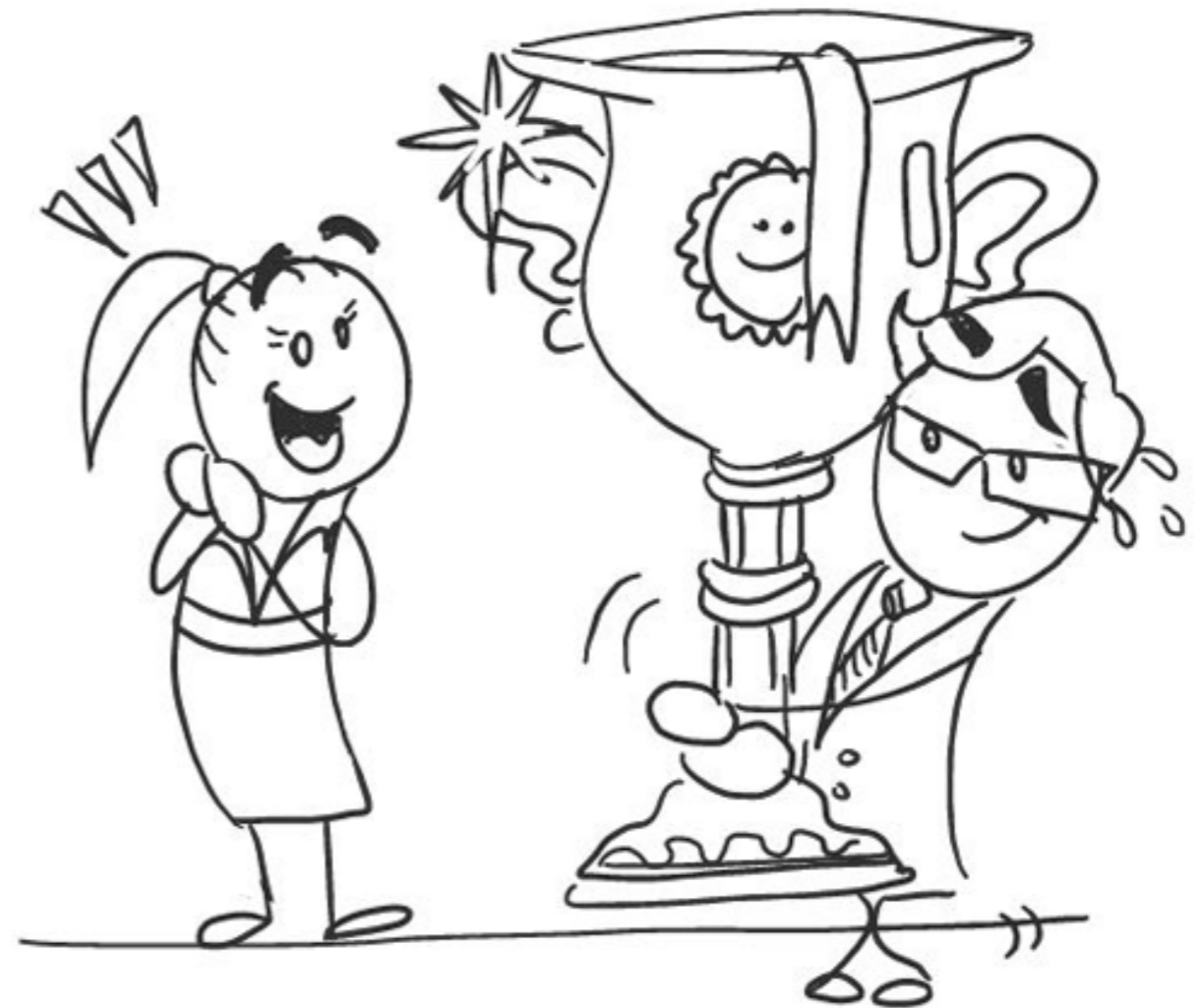
SADAN GØR DU:

- ⇒ 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



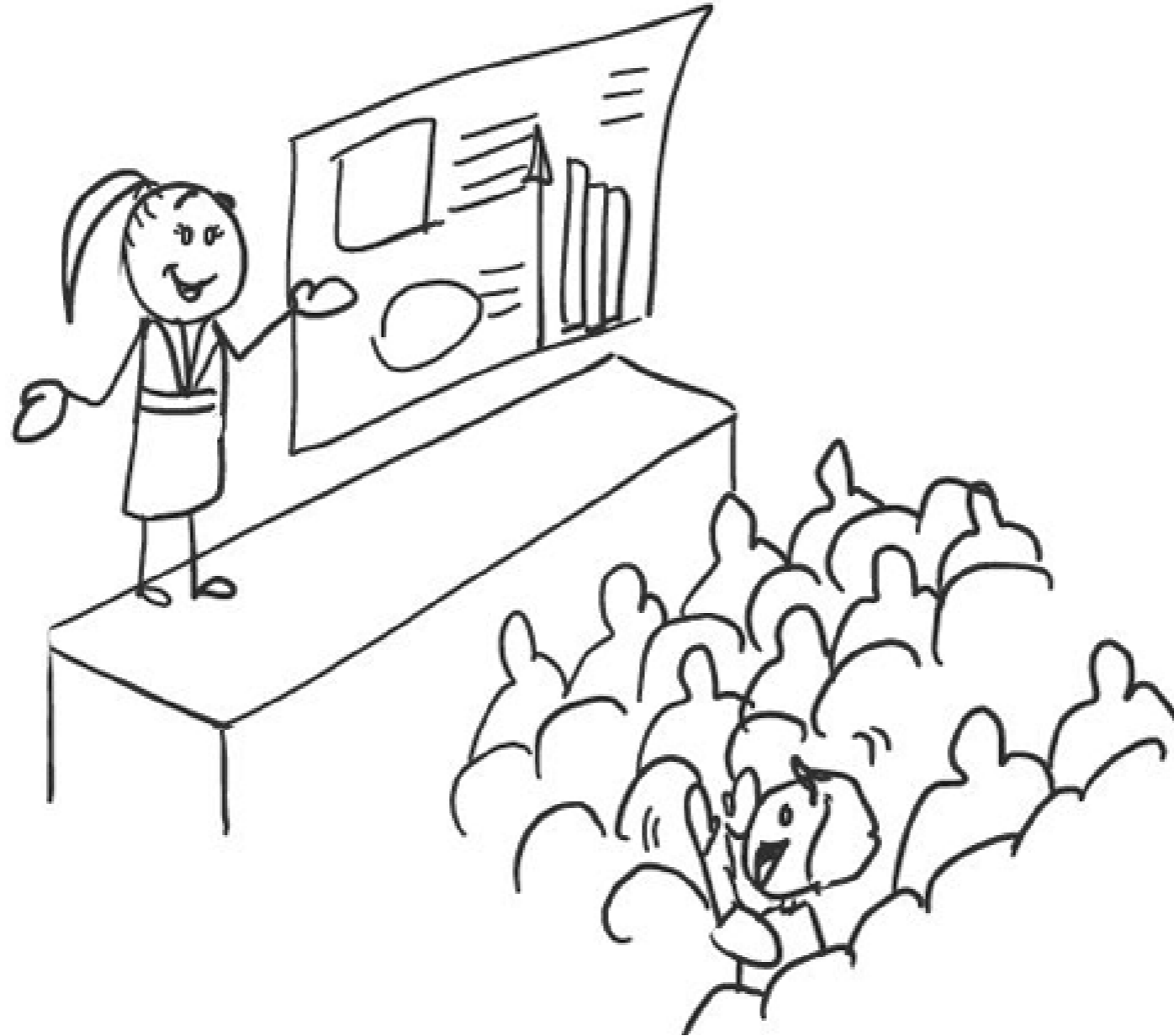


# Tag handling



- 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/roskilde](http://jon.dk/roskilde)

- 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!

Socialpsykiatrien, 25. september 2019  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

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

Mere guf: Podcasten RevolutJon!

