

Arbejdsglæde

- veje til den gode hverdag

Stevns Kommune, 8. november 2021
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Materiallet efter: jon.dk/stevns

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





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

HMN



Flere materialer efter: jon.dk/stevns

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

- Adgang til Klub Trivsel

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on

Apple Podcasts



Listen on

Spotify®

- Hils på hinanden
- Hvor er du fra?
- Hvad glæder du dig til i dag?





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



Tag handling



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

Kultur



Derfor
arbejdsglæde



“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

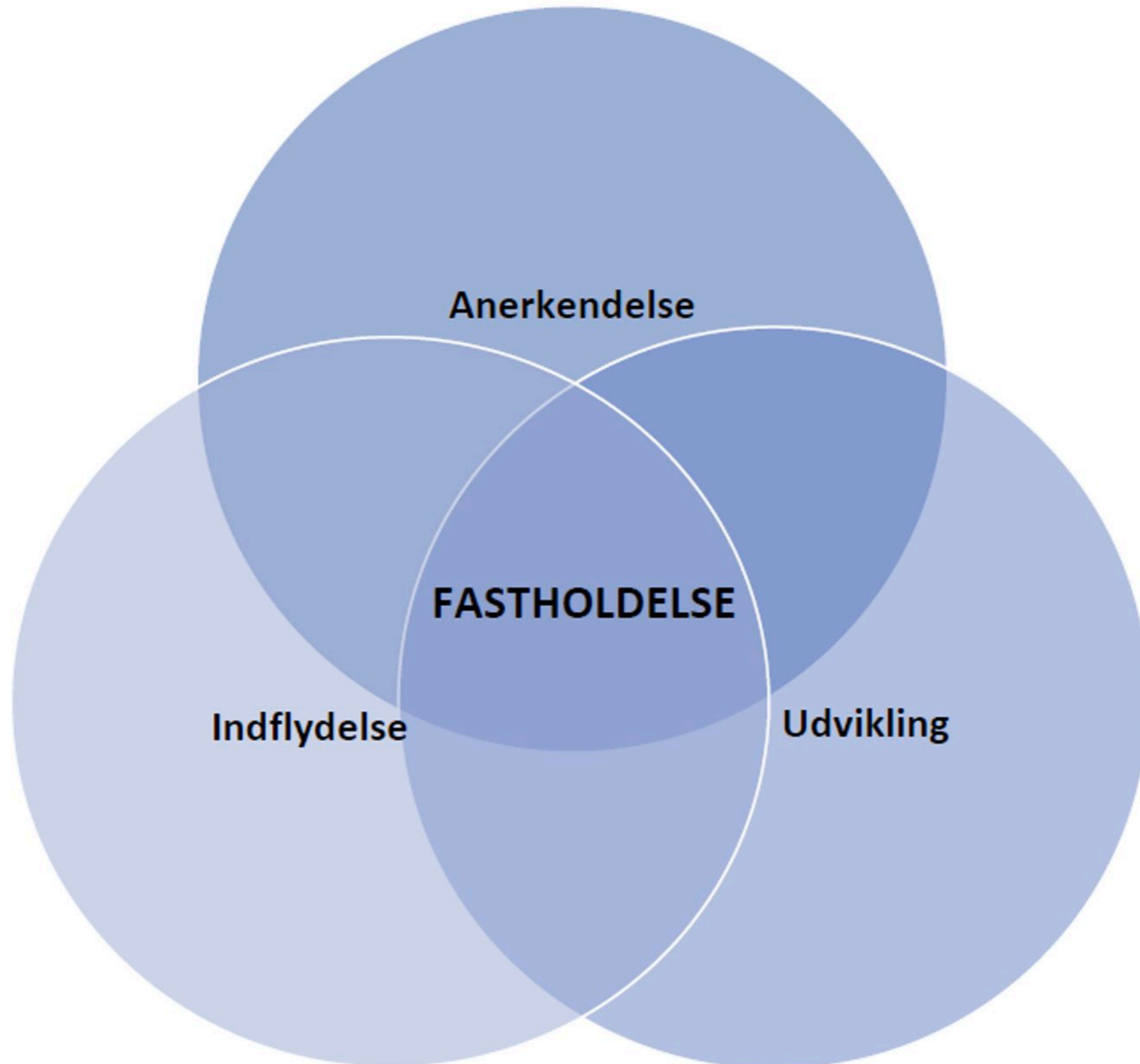
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring

Vejen til fastholdelse



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! ΣΥΕΠΛΟΒΕΛ



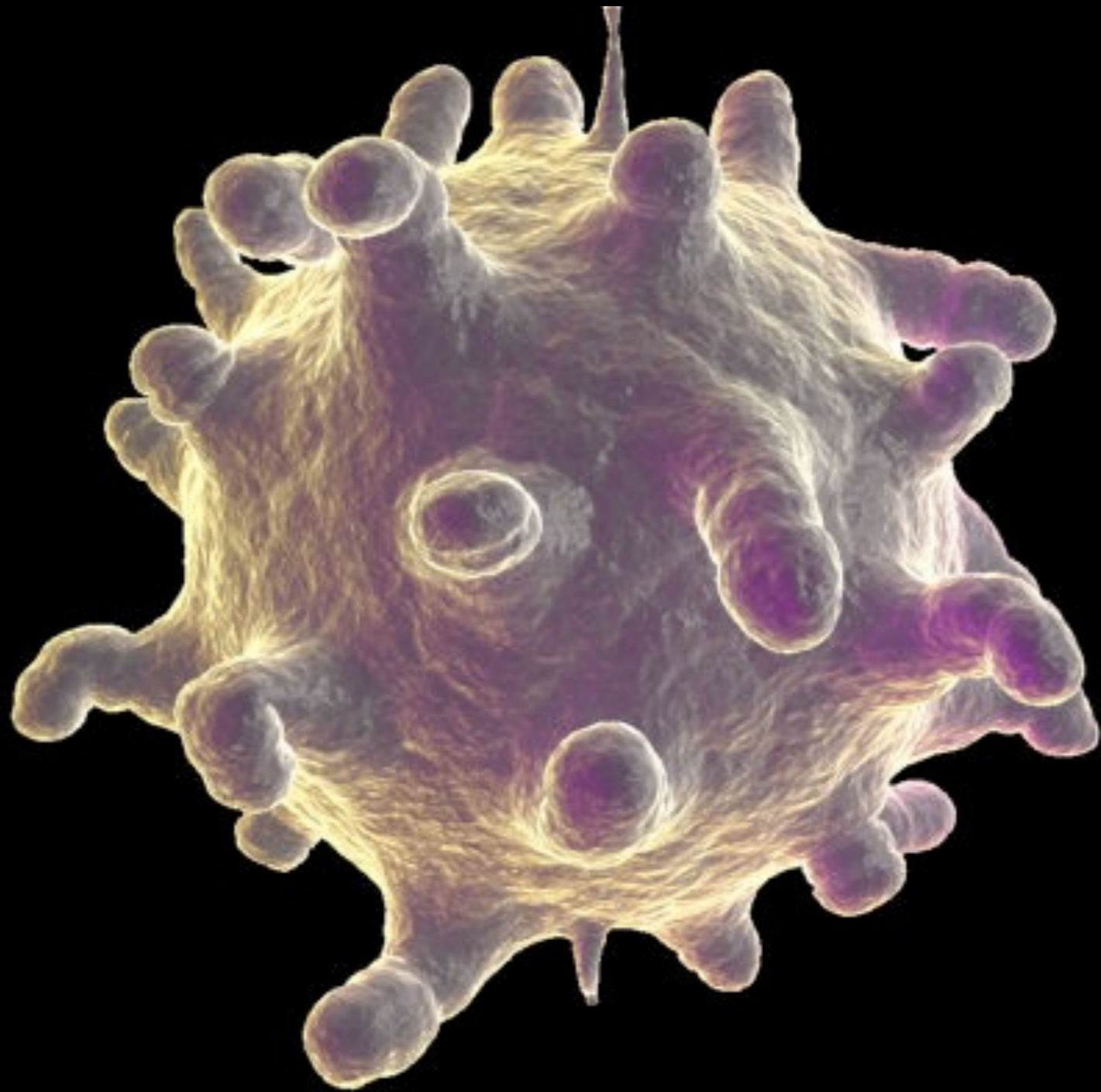
Uventet venlighed



36.8°C



OMRON



Arbejdsglæde som værn

“Arbejdsglæde
er den eneste
langsigtede kur
mod stress”

- Bo Netterstrøm

Produktivitet:

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

Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor





**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**

**Great
Place
To
Work®**

**Europas bedste
arbejdsplads**

**Danmarks mest
tilfredse kunder**



17:00

vimeo

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

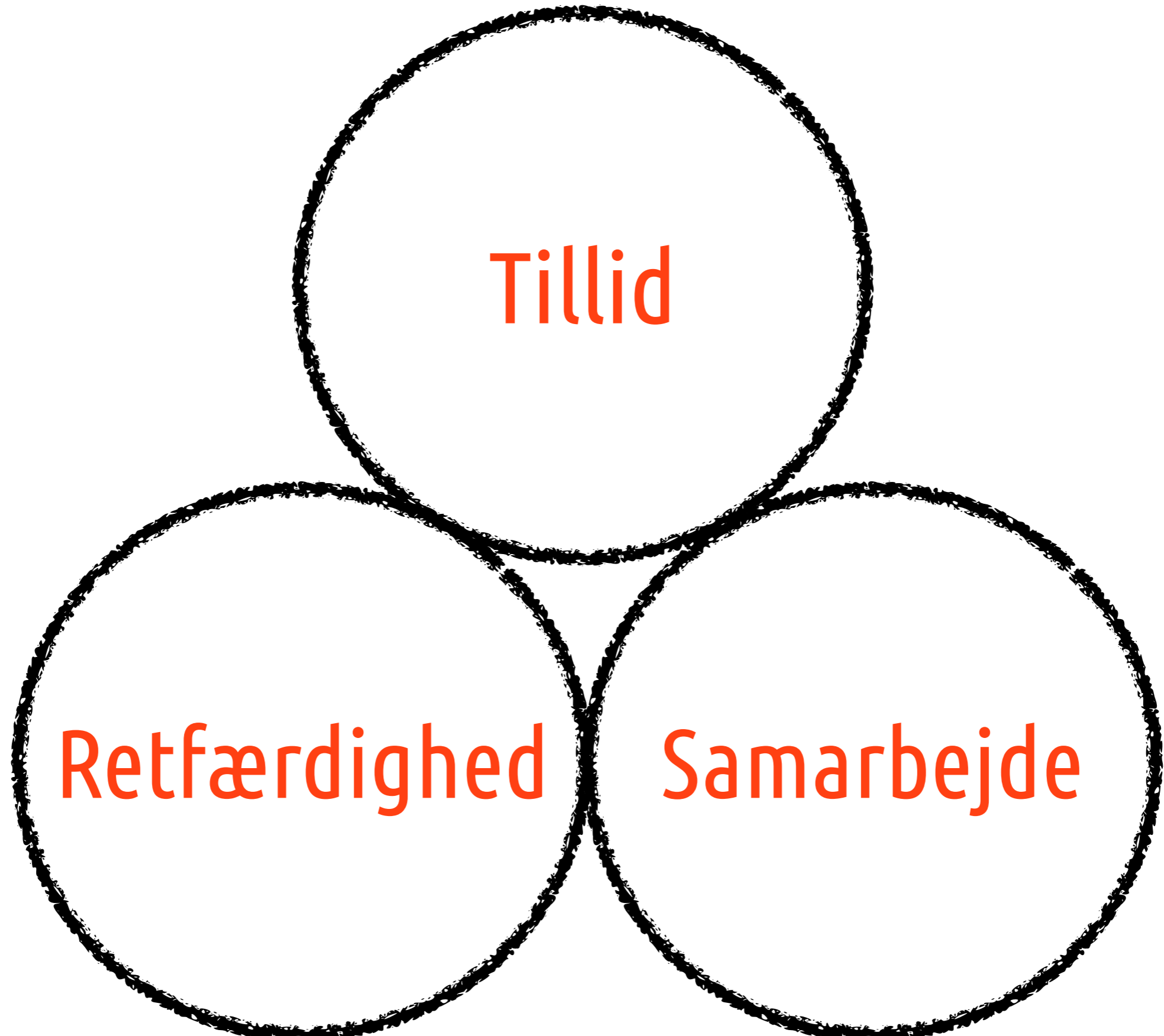
Opgave

1. Hver person fortæller om en god dag (1 minut)
2. Diskuter og noter hvad der giver arbejdsglæde.
3. Opsamling i plenum.





Social Kapital



Tillid

Retfærdighed

Samarbejde

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

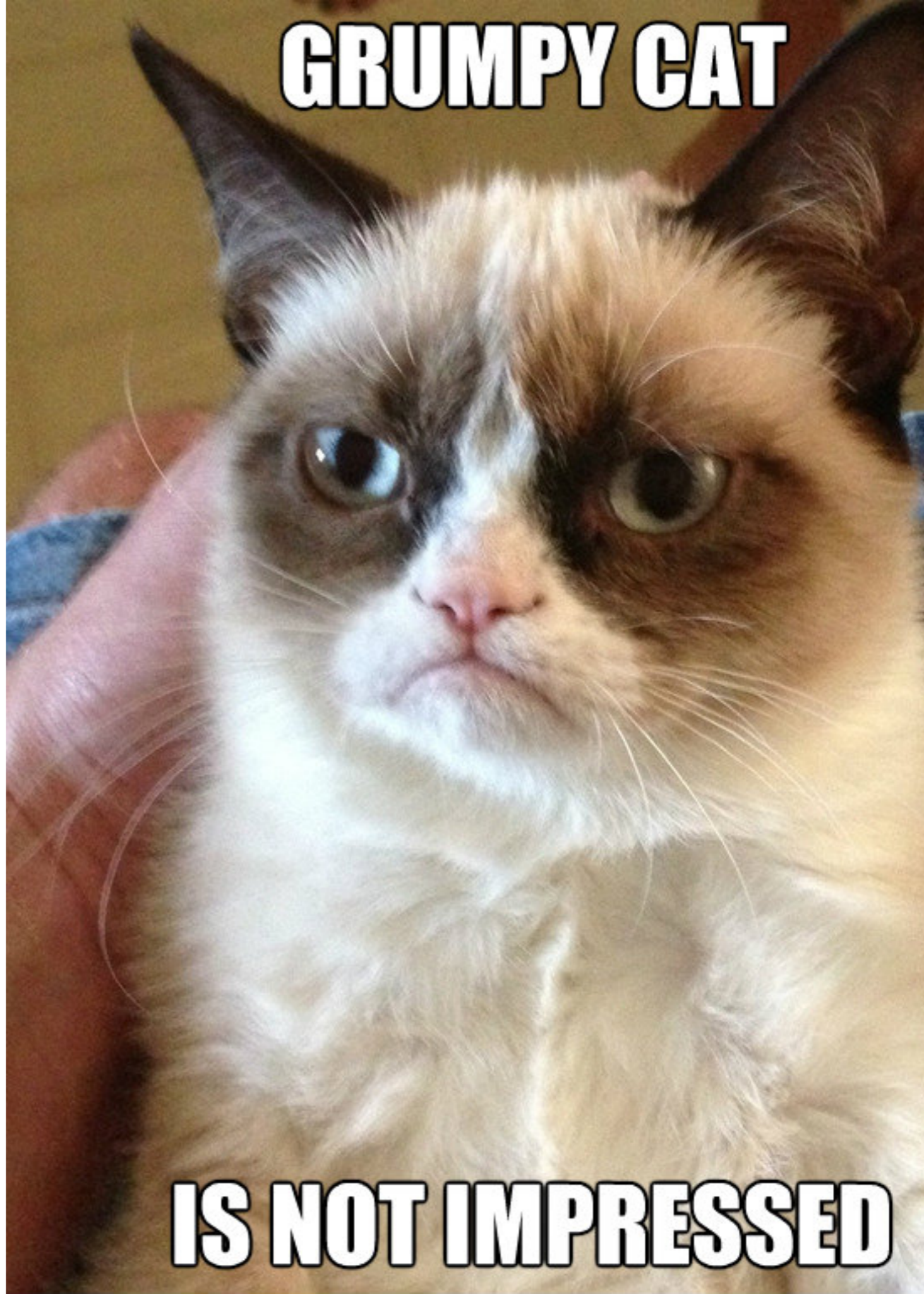
Rod i rammer og vilkår



Arbejdsglædedræbere

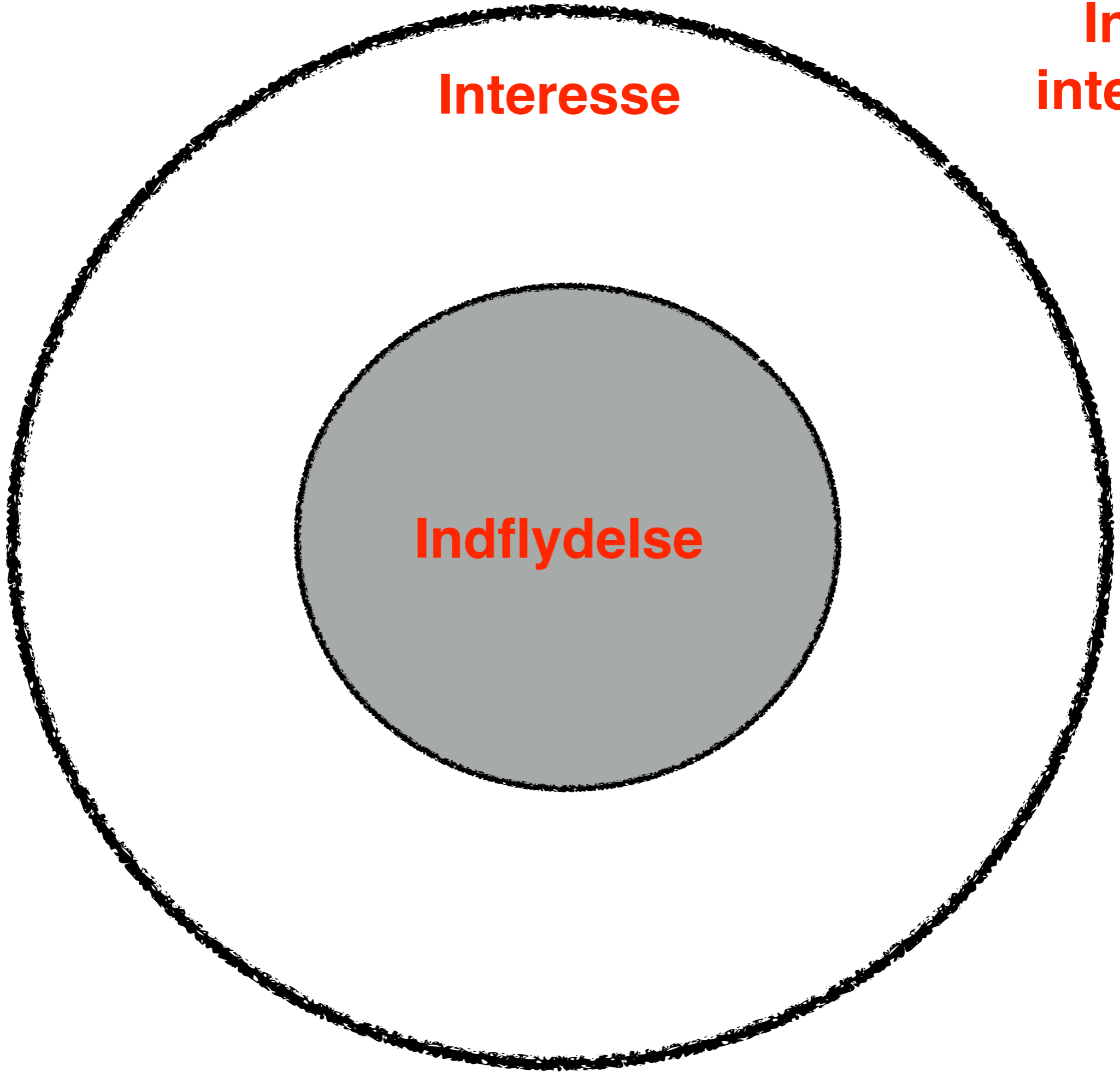
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

Offertrøjen



GRUMPY CAT

IS NOT IMPRESSED



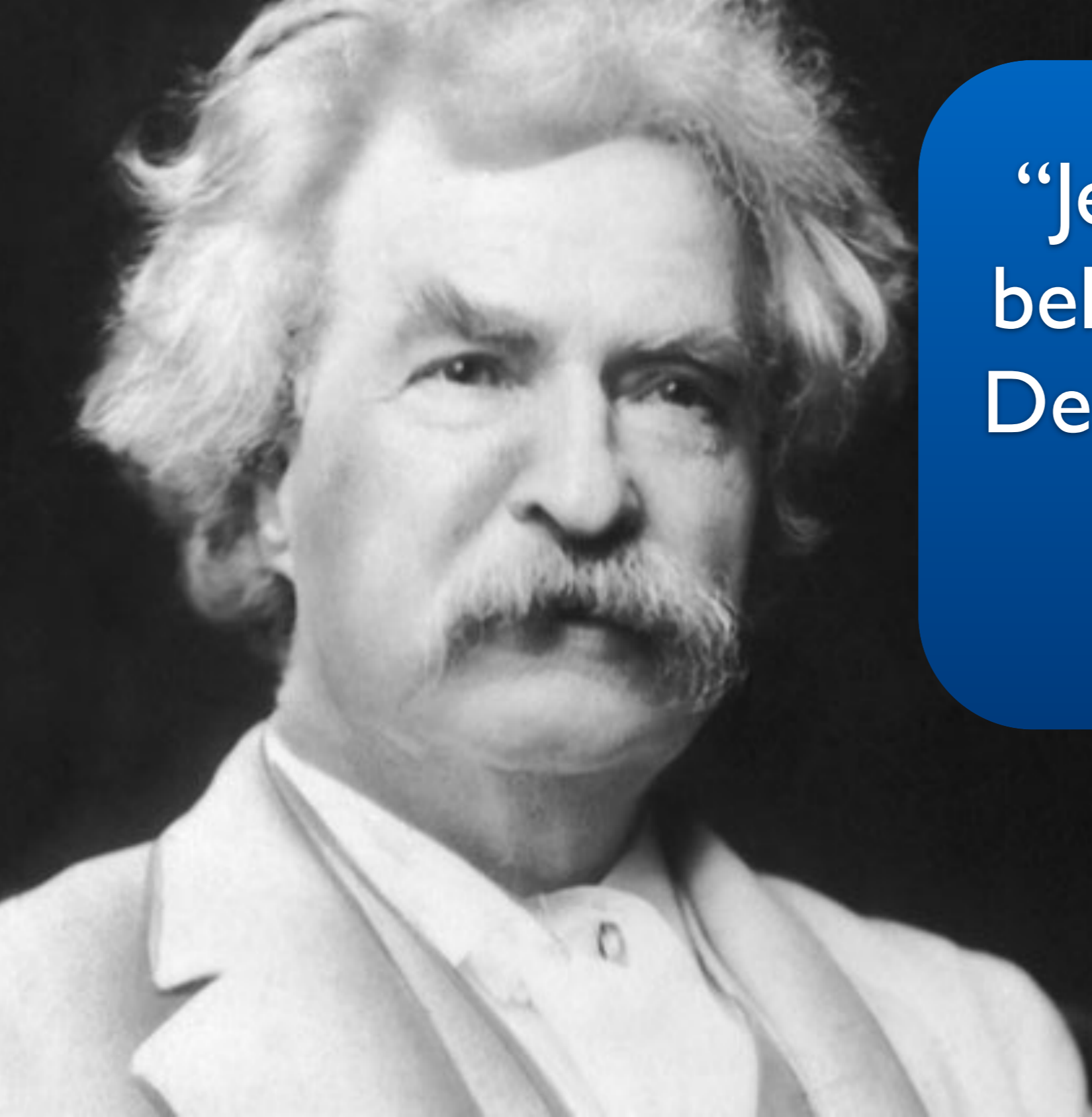
Interesse

**Ingen
interesse**

Indflydelse

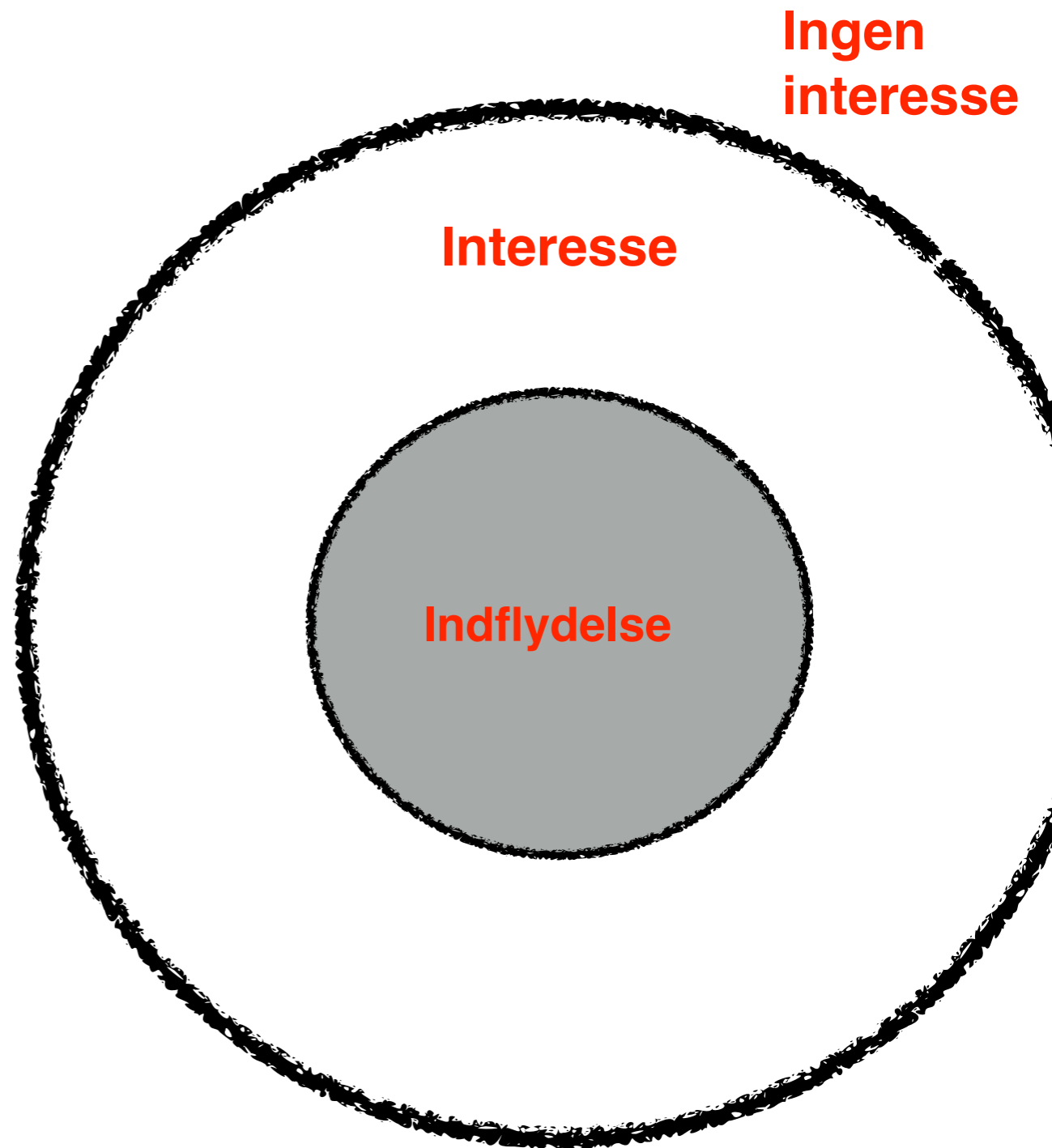
Opgave

Drøft hvad der optager os selv og kollegerne i hverdagen, 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



Leveregel: Intet er
nogensinde nogens skyld



Arbejdsglædedræbere

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

Parkinsons Lov

“Arbejde udvider sig
således, at det fylder
den tid der er til
rådighed”

- Cyril Northcote Parkinson, 1955



DENNIS NØRMARK &
ANDERS FOGH JENSEN

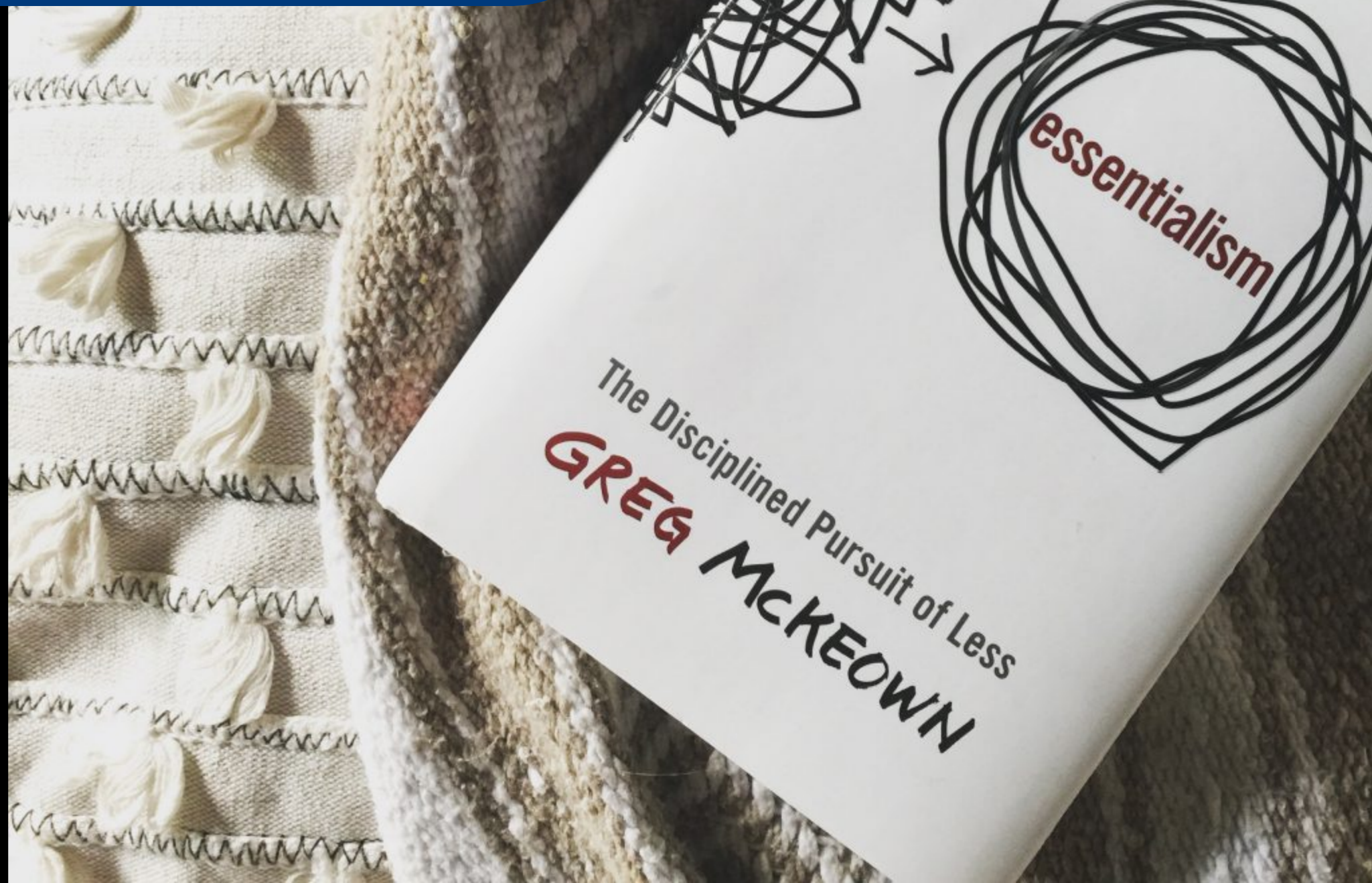
A black and white line drawing illustration depicting a busy office scene. Numerous small figures are shown working on large, yellow, 3D block letters. Some figures are standing on top of the letters, while others are on the ground. The letters are arranged in two rows: 'PSEUDO' on top and 'ARBEJDE' on the bottom. The scene is filled with various office-related items like papers, a printer, and a desk, suggesting a chaotic and busy work environment.

**PSEUDO
ARBEJDE**

HVORDAN VI FIK TRAVLT MED
AT LAVE INGENTING

Den næste
bog du bør
læse

Den sidste bog du
behøver læse

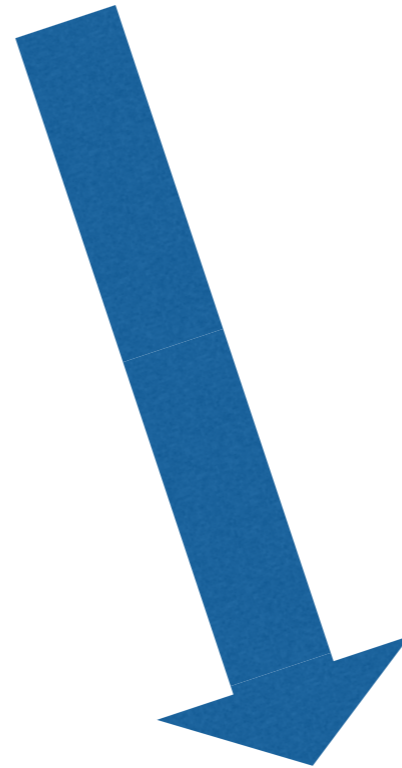


Parkinsons Lov

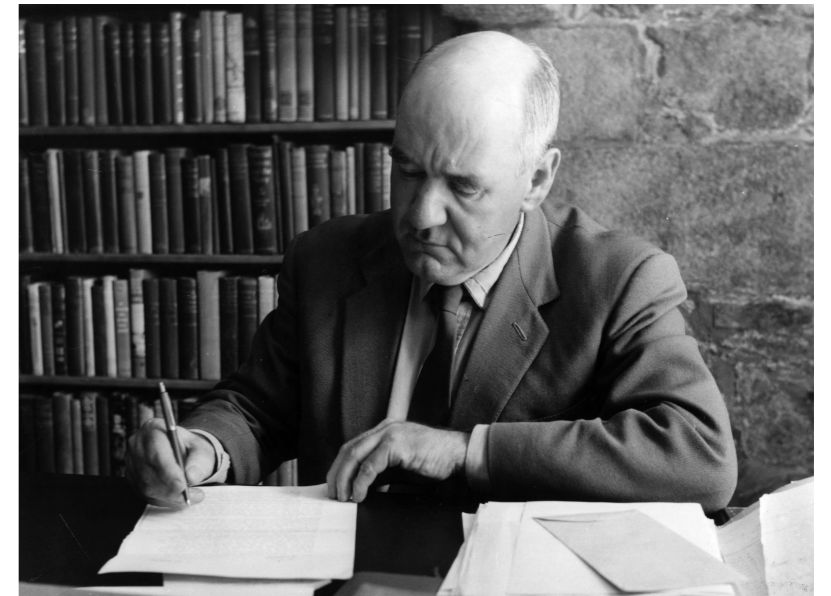


Taktisk brug af deadlines

Radikalt: Spring opgaver over



Begrænset tid på opgaven

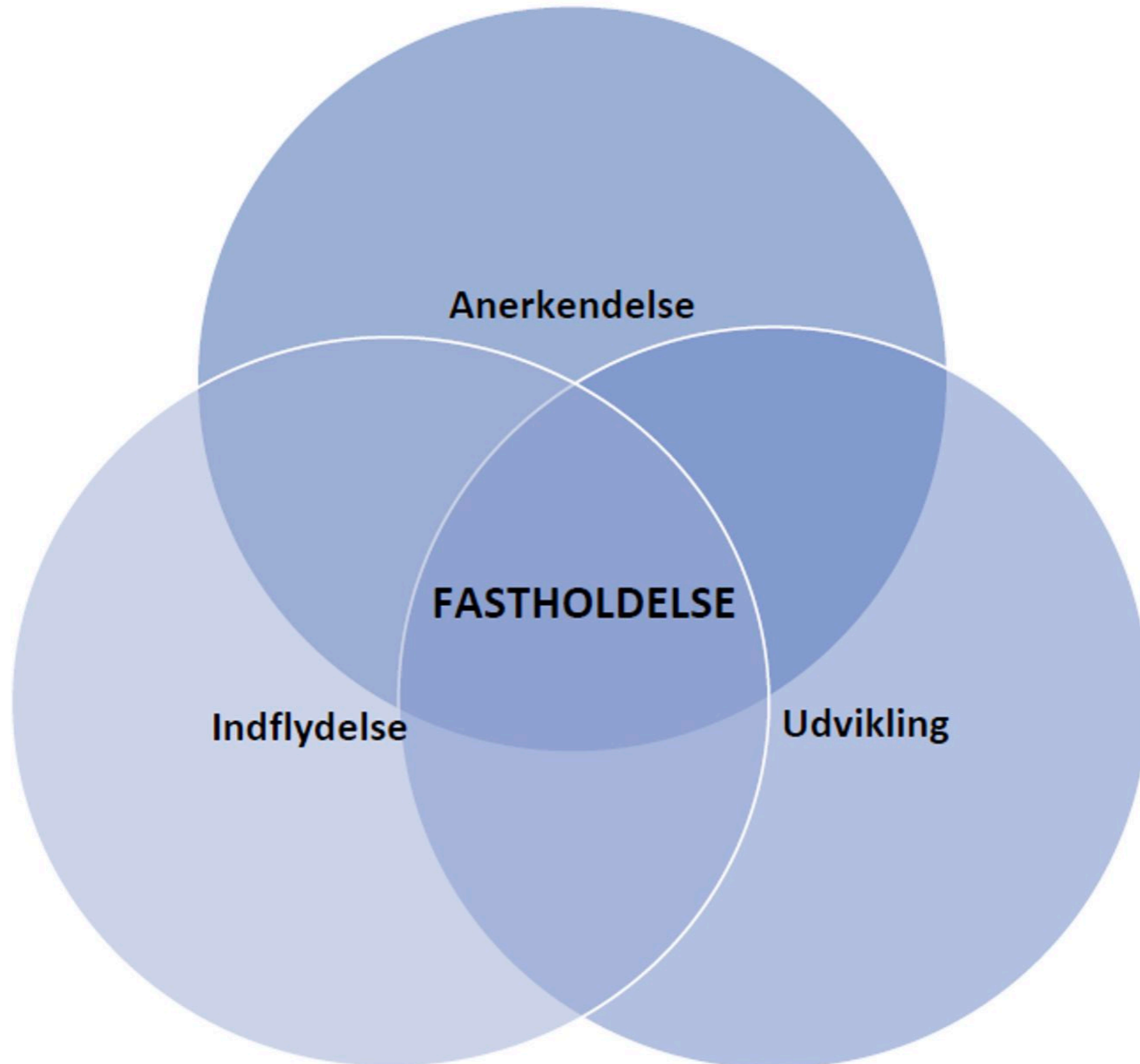


Gå til tiden

4 dages arbejde...?



Vejen til fastholdelse



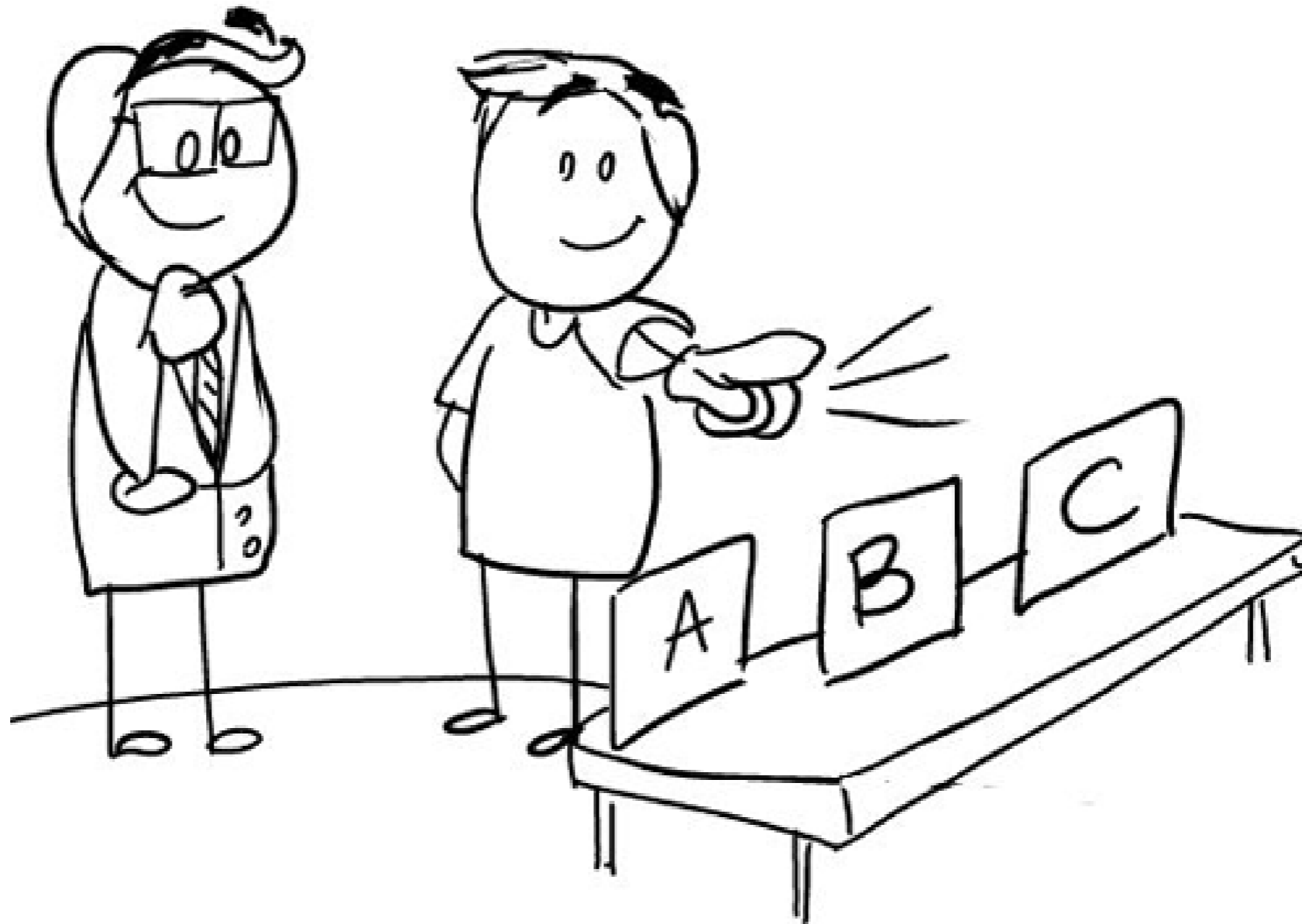
Anderkennendelse



Anerkendelse for mig...

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

Indflydelse





Lederens udfordringer

- Usikkerhed
- Manglende svar <-> folks behov for svar
- Sende aben videre (coaching)
- Inkompetence, forenkling af problem

Dunning-Kruger effektten



MAD

madmag.com

Lederens udfordringer

- Usikkerhed
- Manglende svar <-> folks behov for svar
- Sende aben videre (coaching)
- Inkompetence, forenkling af problem
- Magtfuldkommenhed

Cookie Monster effekten



Lederens udfordringer

- Usikkerhed
- Manglende svar <-> folks behov for svar
- Sende aben videre (coaching)
- Inkompetence, forenkling af problem
- Magtfuldkommenhed
- Manglende anerkendelse
- Micro Managing

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



Udvikling



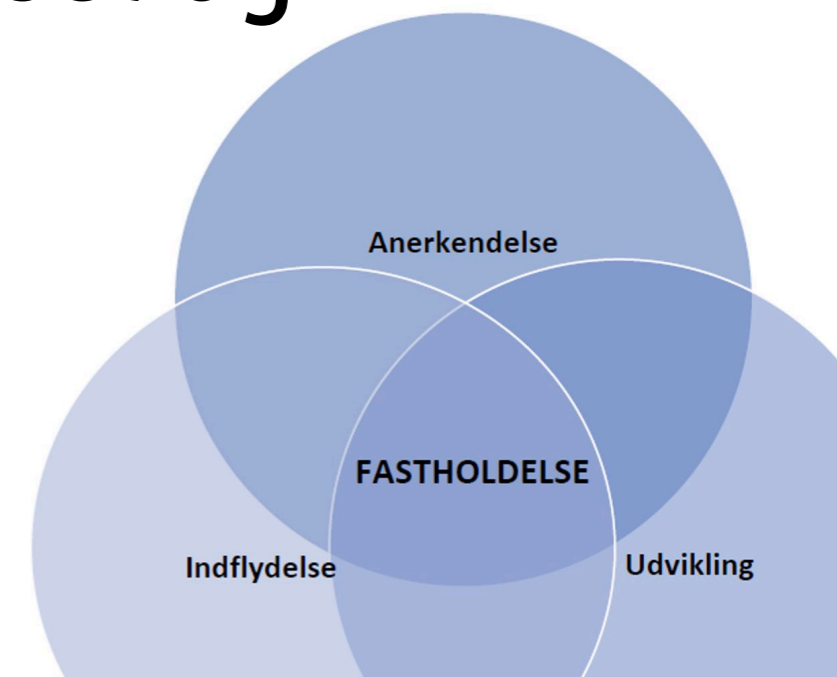
Engagement & Flow



Fastholdelse og den gode arbejdsplads

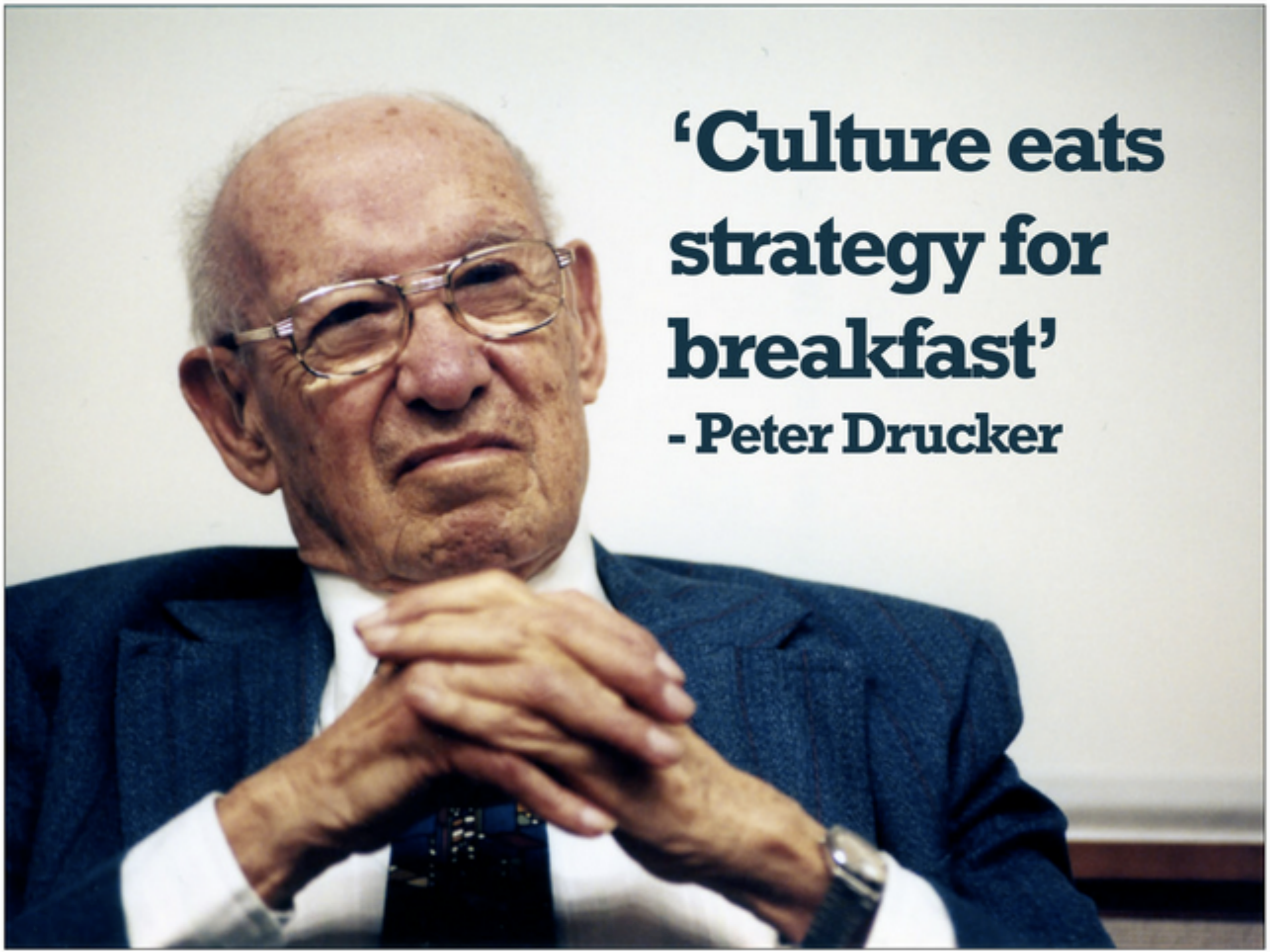
Erfaringsudveksling ved bordene:

- Hvordan bringer vi de tre fokusområder ind i vores arbejde?
- Hvad har vi allerede gjort for trivsel og fastholdelse?



Kultur





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

Thomas



SoftScan









Frokost



Walk 'n Talk

“Hvad er det bedste ved at arbejde hos Stevns Kommune, og på egen arbejdsplads?”



Kultur







Ohnos cirkel

Spørg
“hvorfør?”



#83 Lyt til de nye



?

Vi lytter til
- og lærer af -
de nye



Vi lærer de nye
hvordan vi gør
her hos os



Faldgruben:
“Nu må vi
vente og se...”







1874 "Star" Buggy
This carriage was built in the
Western Lake Erie Chapter SDC
in 1874. It is a four-wheeled
buggy with a canopy and a
spring seat. It was used for
transportation in the
Western Lake Erie Chapter SDC
in 1874.

This Vehicle Adopted By:
Western Lake Erie Chapter SDC

WOOD
1874

TESLA





Forandringer



Frygt og usikkerhed

- Det ukendte
- Forringede kompetencer
- Statustab
- Mistede relationer

Nøglen:
Lyst til at hoppe
ned



 **CASESTUDIE**

Jon.dk ApS
Aankildevej 2, 4050 Tel: +45 2482 4669 Email: jon@jon.dk

**PLEJE-
CENTRET**

Når negative kulturbærere
er giftige for en organisation

*Læs i denne case, hvordan et større, kommunalt
plejecenter fik håndteret et af de problemer, som
ellers kan være rigtig svære at tage hånd om:
Når indgroet kultur blandt visse medarbejderne
spænder ben for en hel organisation.*



Møllegaarden. Foto fra projektets arkitekt Sweco Danmark A/S

klubbtrivsel.dk

jon.dk **klubbtrivsel**

UDARBEJDET AF
Jon Kjær Nielsen,
på baggrund af interviews

VERSION
August 2020, opdateret
november 2020



Kultur



- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen? (“det kunne være godt, hvis vi...”)



“If you want
truly to
understand
something, try
to change it”
- Kurt Lewin

ORGANISATIONENS 3 FUNDAMENTER

KULTUR



STRUKTUR



RUTINER





Når man kun ændrer struktur

Struktur

- Regler
- Nedskrevet vision & mission
- Nedskrevne værdier (ikke de faktiske)
- Organisering
- Arbejdsstedet adresse
- Lokalerindretning
- Gruppe- og teaminddeling
- Kommandoveje
- Værktøjer
- IT systemer
- Sikkerhedsorganisation
- Samarbejdsudvalg
- Arbejds miljøudvalg

Kultur

- Formaliserede værdier
- Usagte værdier og baggrundsantagelser (brugsteori)
- Menneskesyn og syn på kunder/borgere
- Graden af tillid
- Syn på ledelsesopgaven
- Spændinger mellem ledelse og medarbejdere
- Performancekrav
- Tolerance overfor fejl
- Tilbøjelighed til at give anerkendelse
- Sociale ritualer
- Hvordan vi tager imod nye

Rutiner

- Vi plejer at...
- Indlejrede arbejdsgange
- Præferencer ift. samarbejde
- Tilbøjelighed til at søge tilladelse eller tilgivelse
- Graden af autonomi
- Mødetider
- Spisetider
- Faste pladser
- Punktlighed (el. mangel på)

3 forhold fastholder os

En anerkennende kultur



#62 Rosedagen



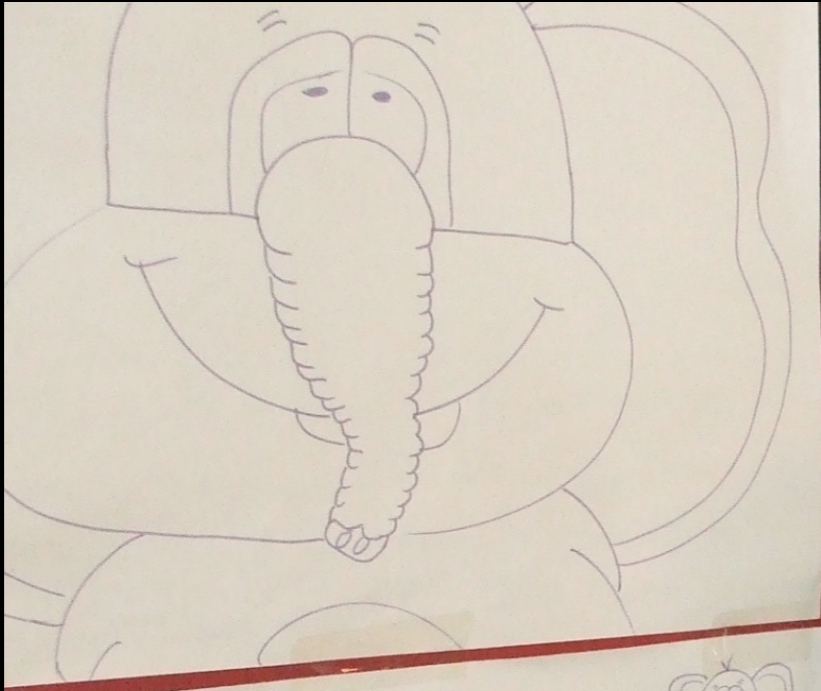
#31 Appreciation Day




Høstfesten (eller Midsommer)



#33 Elefantordenen



LEFANT-ORDENEN 

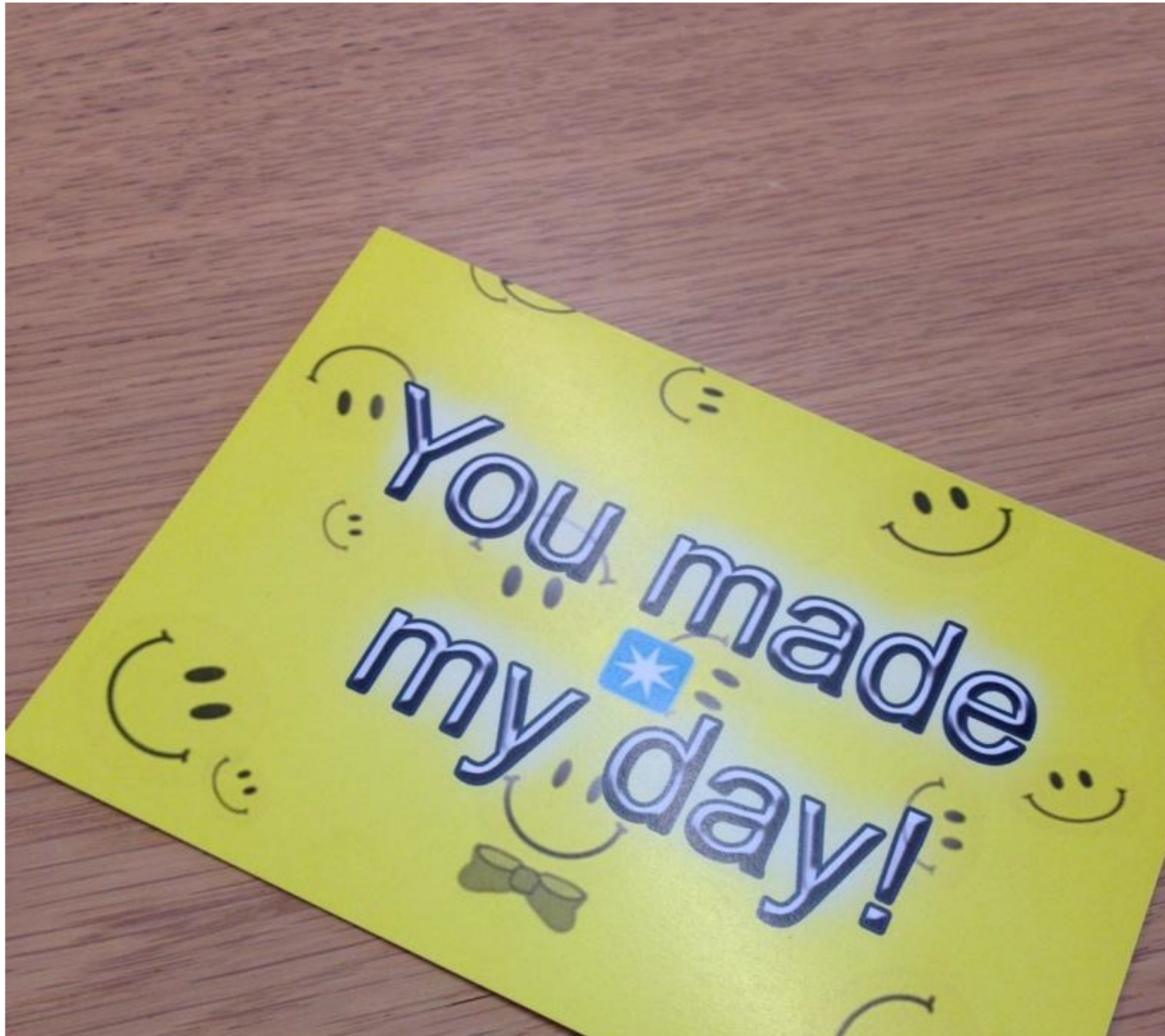
SADAN GØR DU:

- ⇒ 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?



#23 Rosekort



PONCHO



GRUPPEAKTIVITET

Jon.dk ApS
Aaskildevej 2, 4050 Tel: +45 2482 4669 Email: jon@jon.dk

PONCHO
En gruppeaktivitet og roseøvelse

Noget af det de bedste arbejdspladser har tilfælles, er en anerkendende kultur. Anerkendelse er et grundlæggende, menneskeligt behov, og det er noget vi kan øve at blive bedre til.

Øvelsen her er et godt element på workshops og personalemøder, og kan gennemføres på et kvarter.

Ponchoen er lige til at gå til.

- En sjov og let øvelse, og helt ufarligt.
- Alle er centrum for øvelsen, og ingen peges ud.
- Hele gruppen er aktiv.
- Det er nemt at give ros.
- Det bliver ikke akavet at modtage ros.
- Ponchoerne kan gemmes.

KlubTrivsel.dk

UDARBEJDET AF
Jon Kjær Nielsen

VERSION
September 2020

jon.dk

Klub Trivsel

Klub Trivsel

Har du rost din chef idag?



#18 Hjælpende hænder



Eftermiddagspause



Løbende forbedringer

- Hvis målet er at skabe den bedste arbejdsplads vi kan, hvad kan vi så gøre fremefter?
 - Hvilken rolle kan TRIO spille?
 - Hvordan understøtter vi ledelsen?
 - Hvordan øger vi trivslen hos kollegerne?



Gør det lettere



Positivt udsyn, retningsfølelse



**BEST TIME
EVER TO GET
BRACES!**



Smile at the World
ORTHODONTICS

SmileAtTheWorld.com



LAMAR



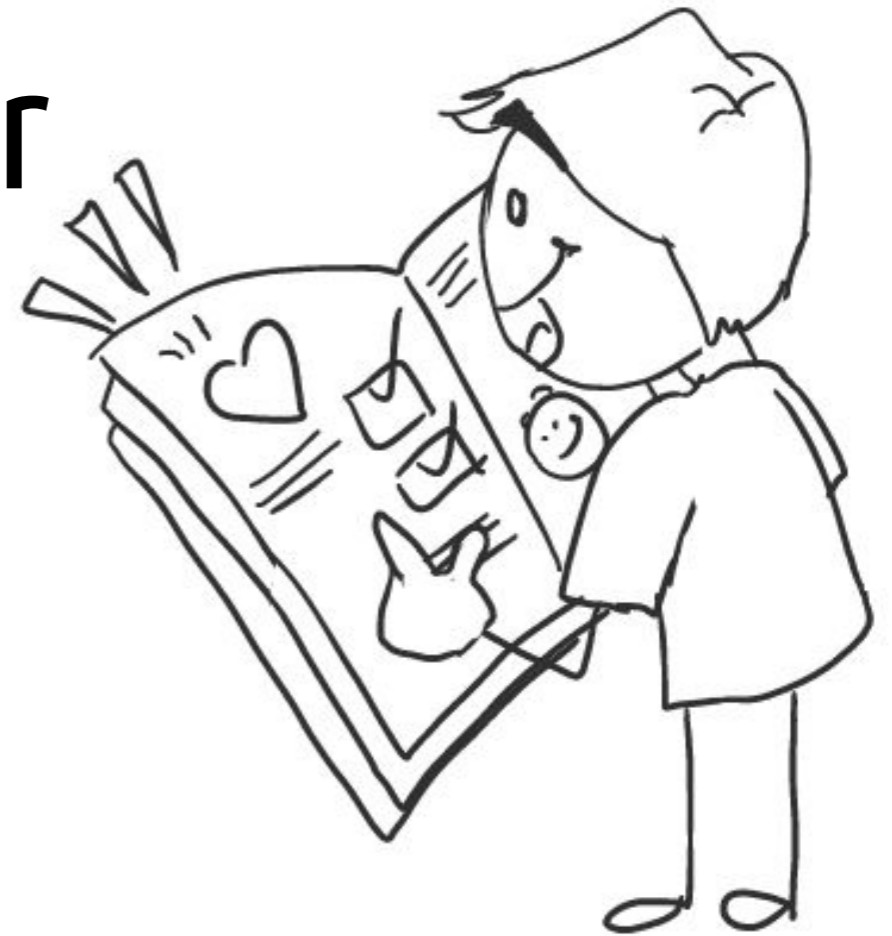
Leverregel:
Der er ingen
nye problemer

Hvad gik godt?

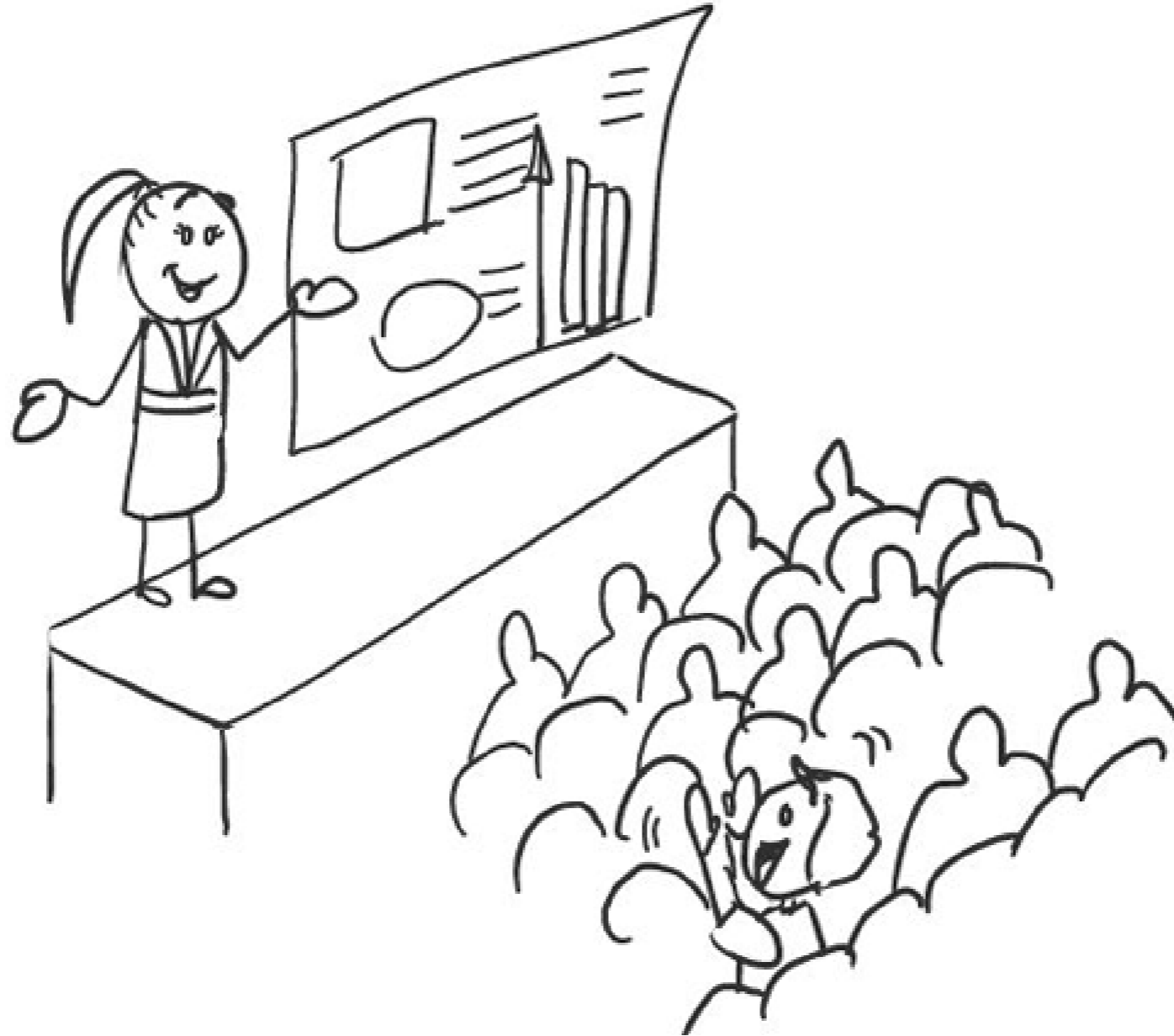


Næste afdelingsmøde:

- Hvad er det bedste der er sket siden sidst?



#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Succesmakker



Løbende forbedringer

- Hvis målet er at skabe den bedste arbejdsplads vi kan, hvad kan vi så gøre fremefter?
 - Hvilken rolle kan TRIO spille?
 - Hvordan understøtter vi ledelsen?
 - Hvordan øger vi trivslen hos kollegerne?



Tag handling



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

Succesmakker



- Hvad vil jeg selv gøre på kort sig?
- Er der nogen jeg skal have hjælp fra?
- Aftale med makkeren: Skal I tales ved om et par uger?

Fejre succeser





At gå hjem på...

- Hvad er det bedste fra i dag?



Flere materialer efter: jon.dk/stevns

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

- Adgang til Klub Trivsel

Links til:

- RevolutJon! podcast
- HappyWays podcast



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify®

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





Online kurser

Inkluderet i dit medlemskab af Klub Trivsel er adgang til alle online kurser udbudt af Jon.dk.

I øjeblikket findes der to online kurser:

Personlig Effektivitet er taget af nu 1600+ deltagere og er tænkt som et 6-ugers selvstudium. Du forventes at bruge en halv time pr. modul, men forvent også at kurset kan spare dig for flere møder.

Bedre Virtuelle Møder er det seneste kursus udgivet af Jon.dk og leverer input og erfaring til dig som individ, eller I kan tage det sammen som kolleger for større udbytte. Sæt to timer til rådighed.

Nye kurser kommer i 2021:

- Bedre e-mailvaner - et selvstudium.
- Øg arbejdsglæde i afdelingen - hjælp til selvhjælp i flere moduler.
- Få mere ud af foredraget - aktiviteter til ugerne efter et personalearrangement med et foredrag.

Du tilgår de eksisterende kurser ved at klikke dig på dem herunder:



Personlig Effektivitet videokursus



Bedre Virtuelle Møder - et videokursus fra Jon.dk

GRATIS ADGANG
brug kode:

BEDREHVERDAG



Vidensbibliotek

Klub Trivsel interviews

Q&A og webinar-arkiv

Originale lektioner

Cases

Litteraturliste og boganmeldelser

Lær af de bedste - foredrag fra nettet

Rapporter og undersøgelser

Litteratur fra Jon.dk

Webinar 5, Skab effekt med interne kampagner

19. oktober 2021: Webinar #5 blev afholdt i anledningen af lanceringen af Mission Arbejdsglæde, det nye mini-kursus i Klub Trivsel.

Kurset forklares kort, og webinarret bruger så det mere af tiden på at tale om vigtigheden af kampagner til intern påvirkning.

Tidskoder: (spring evt frem til 07:30)

00:00 Intro og indholdet i Mission Arbejdsglæde

04:30 Hvorfor lavede jeg kurset, og hvorfor er det lille?

07:30 Hvorfor bør I køre en kampagne?

16:00 Øg effekten af jeres kampagner (spil på alle strenge og træk i alle tråde!)

Webinar 4: Distancearbejde 4ever

15. september 2021: Webinar #4 slår tråden an for månedens tema.

Det lærer du af at se webinarret:

- Hvilken løsning har andre arbejdspladser valgt, i forhold til at tillade distancearbejde og sikre fremmøde til vigtige (i forhold til kulturen) begivenheder?
- Hvilke dilemmaer og opmærksomhedspunkter

Se eller gense webinarret *Skab effekt med interne kampagner*:



GRATIS ADGANG
brug kode:

BEDREHVERDAG



Redskabskassen

Problemmatrix (video)

NYT august 2021: Involvering af kollegerne i at kortlægge problemer kan være en genvej til at opdage lavthængende frugter og engagere flere i aktiv problemløsning.

Problemmatrix, som forklares i videoen her, er et enkelt og stærkt redskab til brug ved gruppearbejder, f.eks. når der skal udvælges indsatsområder efter en MTU (medarbejdertilfredshedsundersøgelse).

Regn med at bruge 45-60 minutter fra I starter til der er samlet op.

Du kan instruere deltagerne på 3-4 minutter, alternativt kan alle kan se videoen her. Der skal bruges plancher til grupperne, og Postlts og tuscher *til alle*.

Mig-planchen - lær hinanden at kende

Bedre kollegaskab => Bedre samarbejde og resultater.

Jon taler kort om værdien af at lære mere om



GRATIS ADGANG
brug kode:

BEDREHVERDAG

Arbejdsglæde

- veje til den gode hverdag

Stevns Kommune, 8. november 2021
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Materialet: jon.dk/stevns