

# Arbejdsglæde - kultur laver vi selv!

Familiehuset, okt. 2022  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/billund](https://jon.dk/billund)



# Kultur









Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter

Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok, podcast vært







YouTube

Søg

Settings, Full Screen, Maximize, Close

AUTOPLAY

Næste

▶ ⏪ 🔊 1:04 / 12:04  
Grethe skal fyres! Vil du hjælpe? - RevolutJon! podcast afsnit 07

Stuegang - et ledelsesredskab - tip #61 til arbejdsglæden

# Kanal på YouTube



Jon Kjær Nielsen

336 abonnenter

TILPAS KANAL

ADMINISTRER VIDEOER

START

VIDEOER

PLAYLISTER

KANALER

OM



Uploads

▶ AFSPIL ALLE



Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden

100 visninger · for 1 måned siden



Råb af papiret Tip #15 til arbejdsglæden

79 visninger · for 4 måneder siden



30 dages udfordringen - Tip #14 til arbejdsglæden

66 visninger · for 4 måneder siden



Humørmetret - tip #13 til arbejdsglæden

87 visninger · for 4 måneder siden



Det kræver mod ikke at handle hvergang vi kunne

83 visninger · for 4 måneder siden



Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

146 visninger · for 4 måneder siden

Arbejdsglæde

▶ AFSPIL ALLE



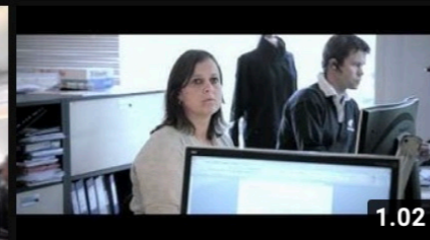
The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

TEDx Talks ✓  
6.510 visninger · for 9 år siden



Cebu Pacific FAs dancing

wingco1129  
11 mio. visninger · for 11 år siden



Knald på kontoret

DGIStorkoebenhavn  
11.566 visninger · for 11 år siden



ledelse

Morten Bertelsen  
175.256 visninger · for 12 år siden



Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

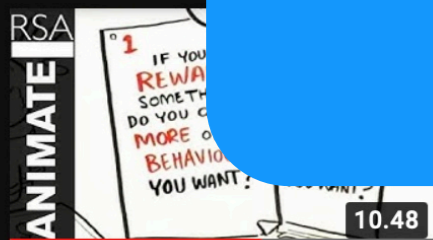
itforumdk  
901 visninger · for 11 år siden



Music and Life - Alan Watts

seandulac  
2,5 mio. visninger · for 15 år siden

Gode foredrag



RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what...

RSA



Your words and thoughts have physical power - Will...

Sharky Charts



The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent

Rasmus Ankersen



We Choose to go to the Moon

PointsofOriginll  
1,7 mio. visninger · for 14 år siden



Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TIECon 2006

rishirich5



Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin...

TEDx Talks ✓

Ca. 100 videoer



# 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

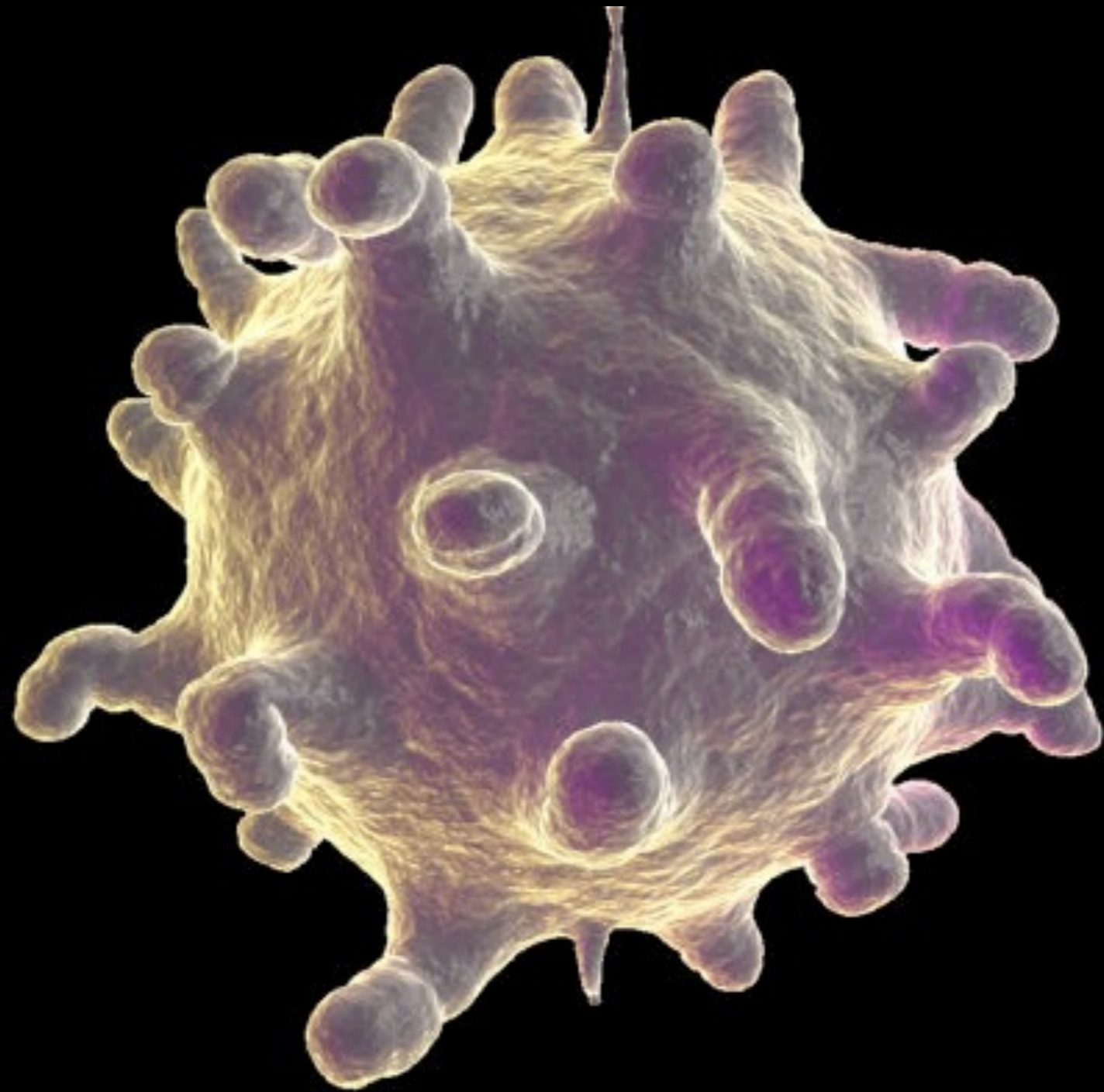
Indlæring



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

Kilderne til  
arbejdsglæde

# Refleksion



Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet

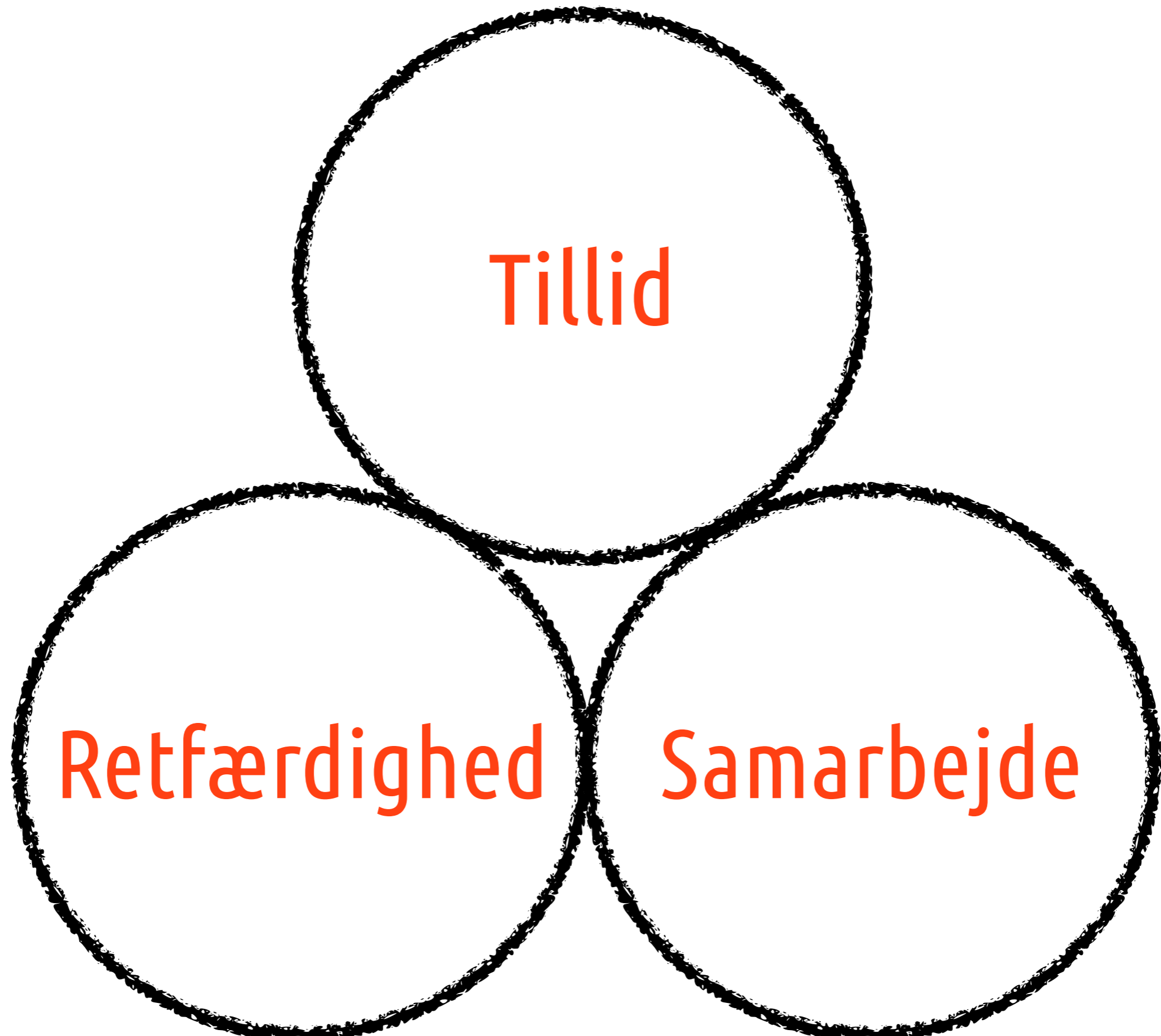
# Opgave

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





# Social Kapital



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



# Rod i rammer og vilkår



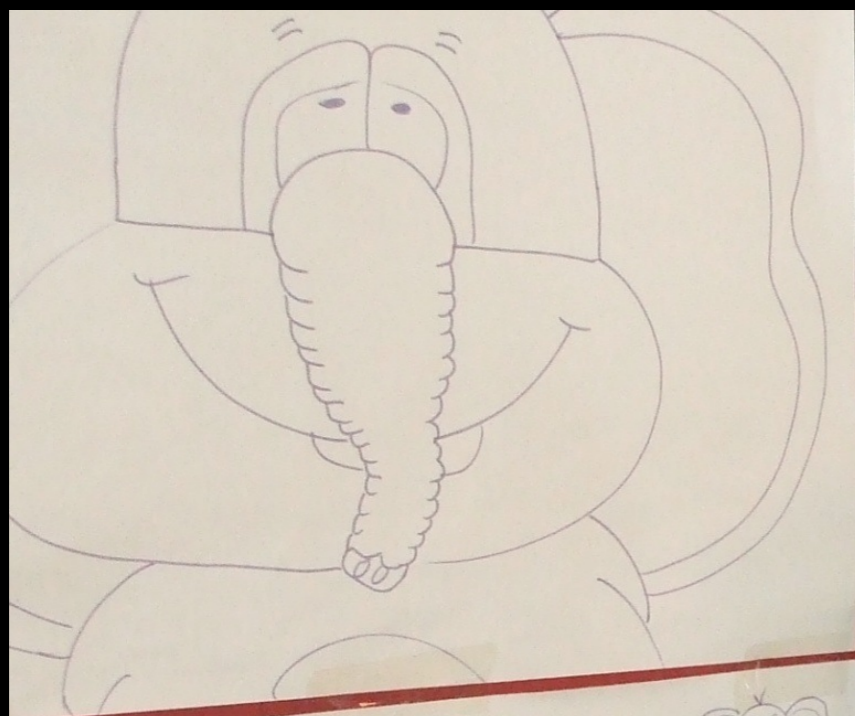
# Arbejdsglædedræbere


- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

# Ros og anderkendelse



# #33 Elefantordenen



ELEFANT-ORDENEN 

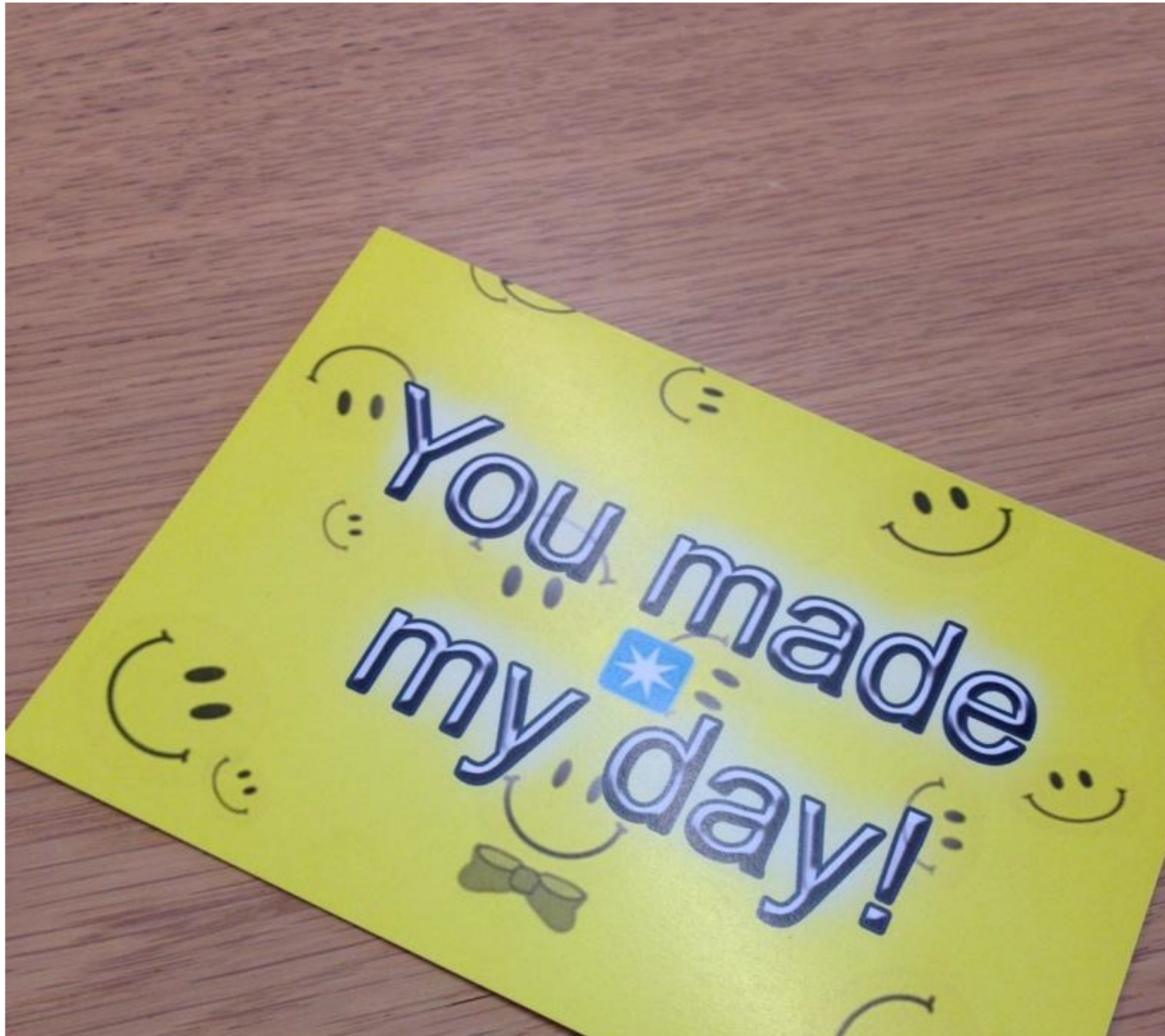
SADAN GØR DU:

- ⇒ 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



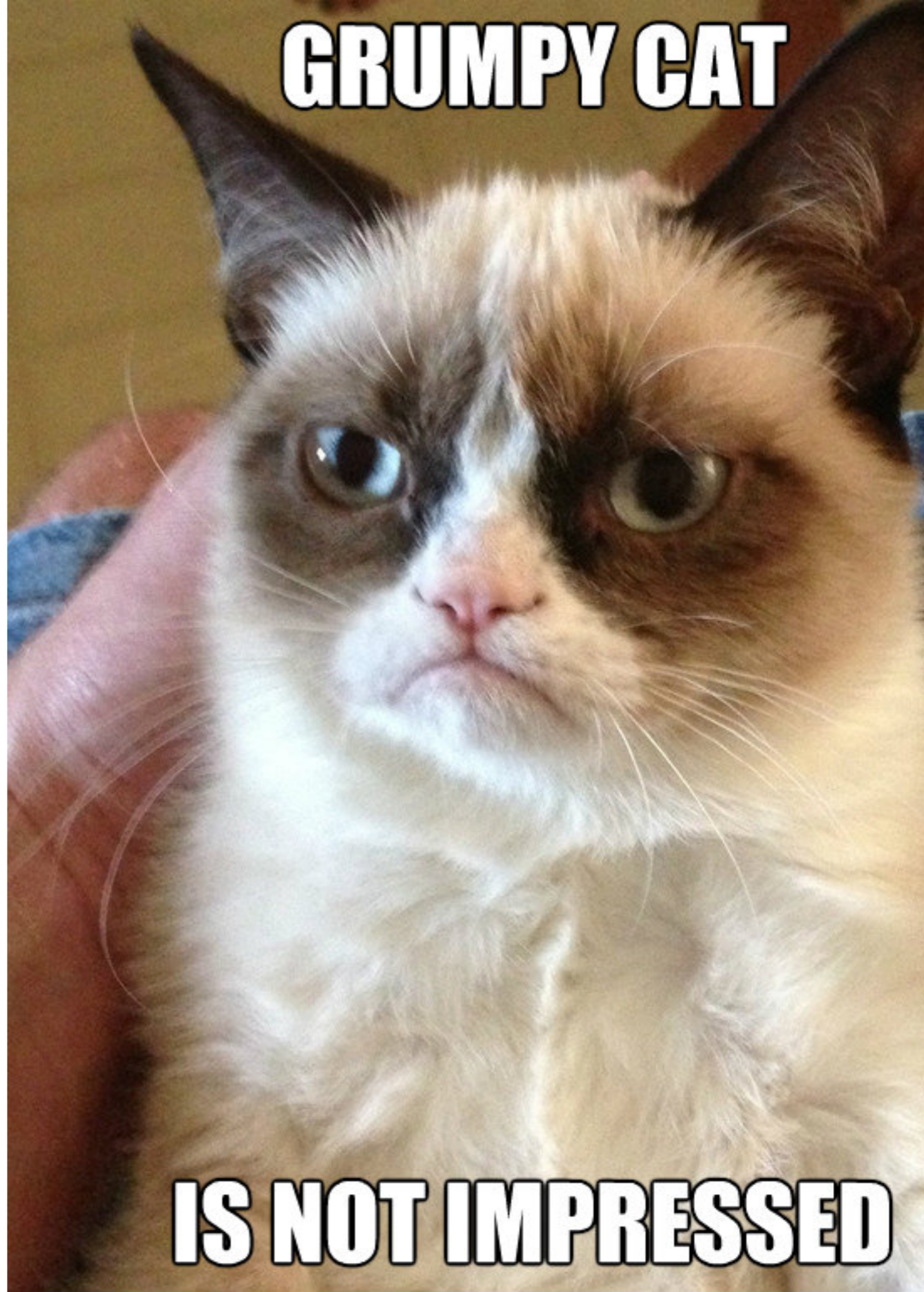
# Har du rost din chef idag?



# Arbejdsglædedræbere

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

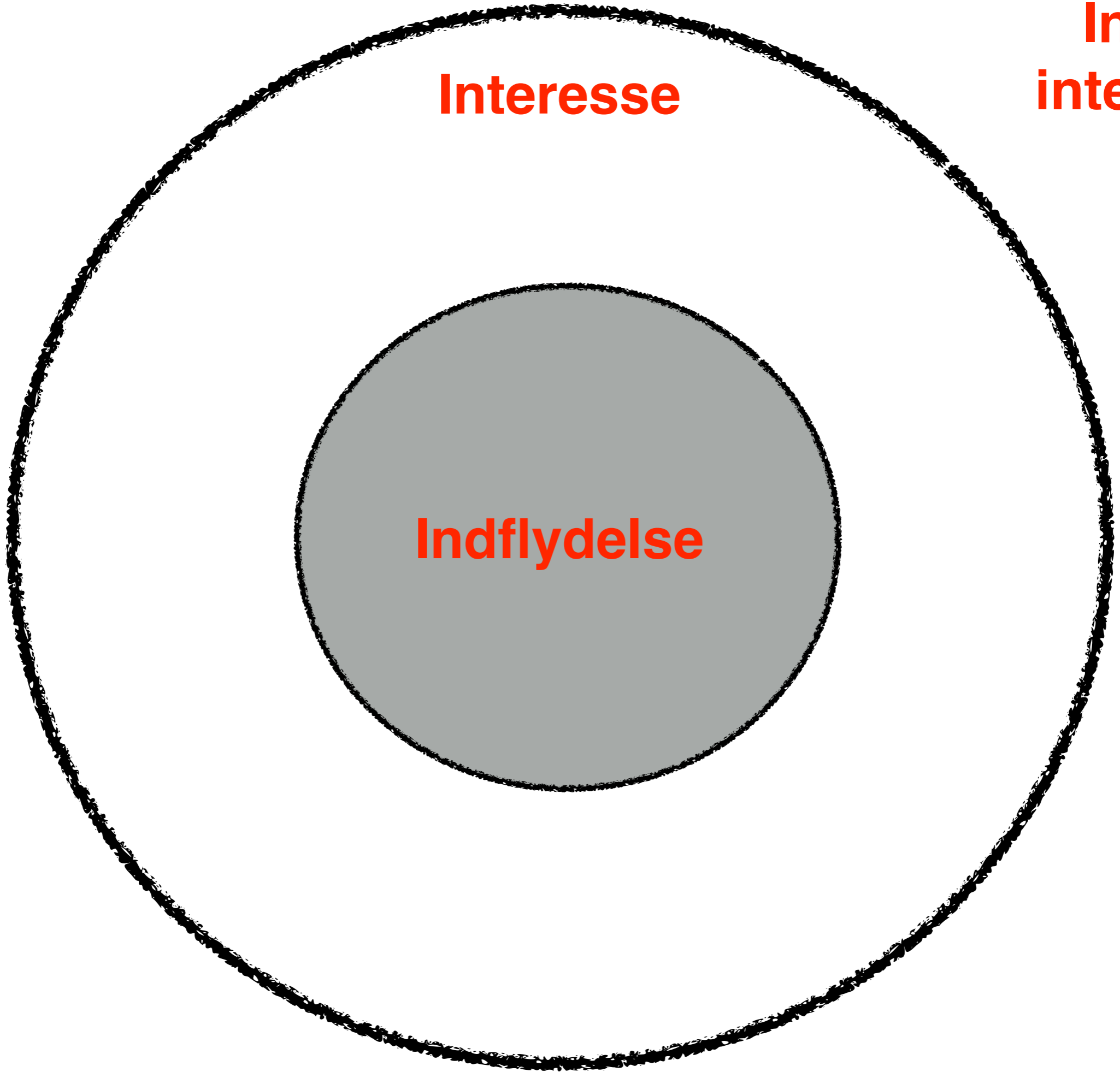
# Offertrøjen



**GRUMPY CAT**

**IS NOT IMPRESSED**





**Interesse**

**Ingen  
interesse**

**Indflydelse**

# 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





Anmeldelse på vej (YouTube)

# Det gode kollegaskab



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

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



# #2 Inviter på DATE

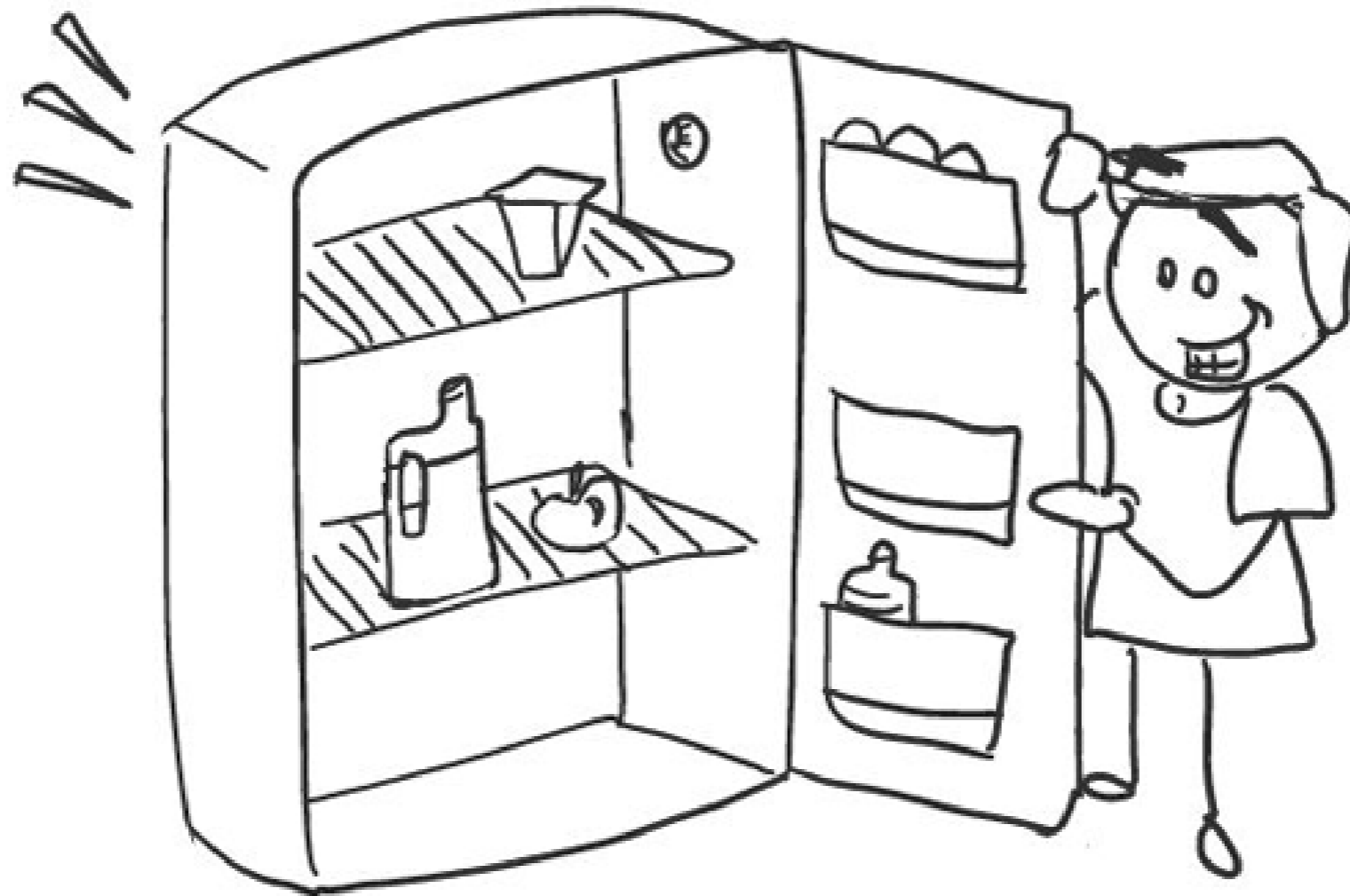


# Kaffe over telefonen





# #53 Vis os dit køleskab



# #18 Hjælpende hænder



# 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



# 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...”)

# Gør det lettere



# Strategi: Optimisme



**BEST TIME  
EVER TO GET  
BRACES!**



Smile at the World  
ORTHODONTICS

*SmileAtTheWorld.com*



LAMAR



Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer

# Hvad gik godt?

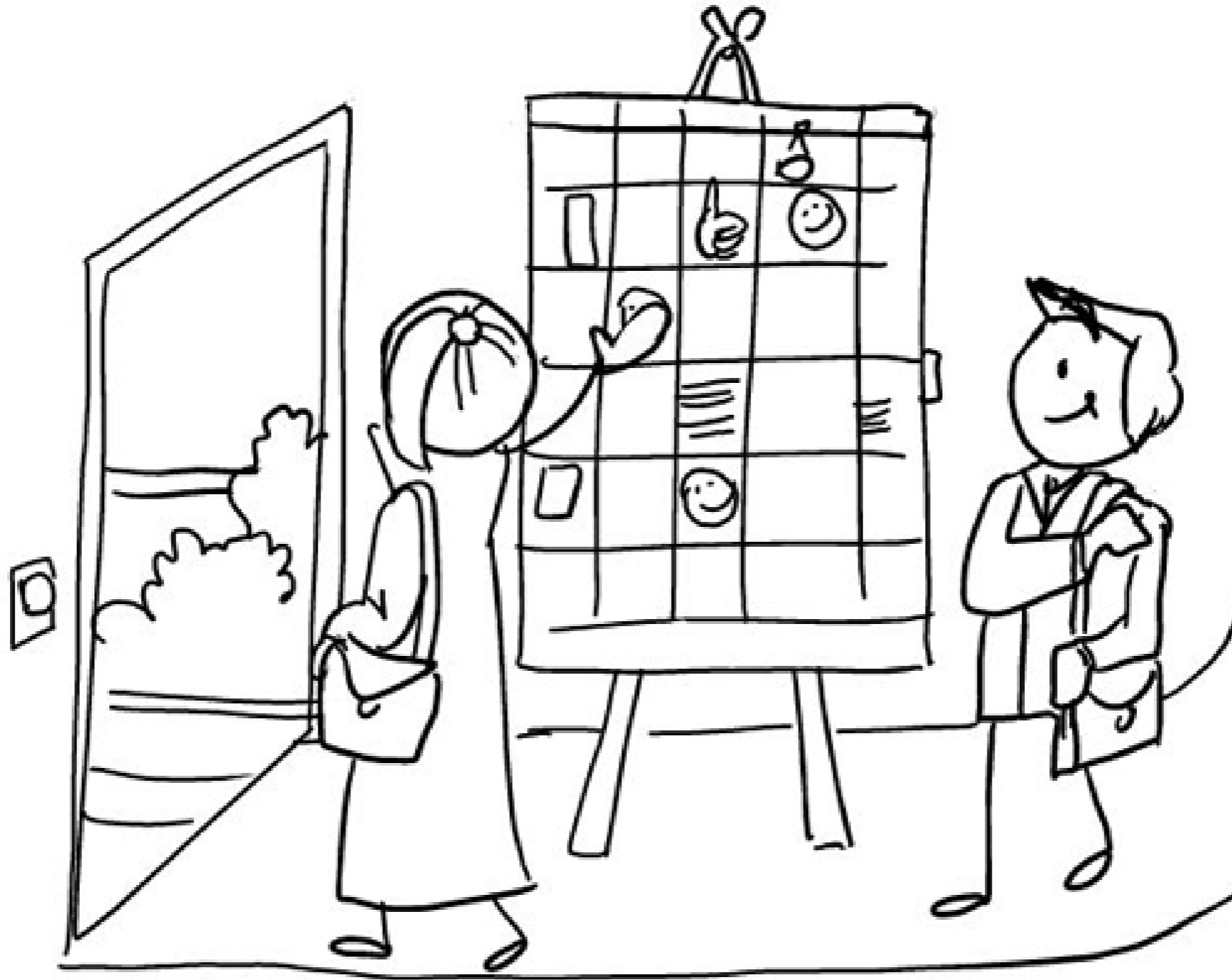




EJ2



# #22 Dagens glade kollage





# #6 Taknemmelighedsdagbog



# Næste afdelingsmøde:

- Hvad er det bedste der er sket siden sidst?



# 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 succseser







Jon Kjær Nielsen

336 abonnenter

TILPAS KANAL

ADMINISTRER VIDEOER

START

VIDEOER

PLAYLISTER

KANALER

OM



Uploads

▶ AFSPIL ALLE



GIV PLADS  
TIL DIG SELV

9.01

Giv plads til dig selv - Tip #16 til arbejdsglæden

100 visninger · for 1 måned siden



RÅB PÅ  
PAPIR!

5.30

Råb af papiret Tip #15 til arbejdsglæden

79 visninger · for 4 måneder siden



30-DAGES UDFORDRINGEN

7.14

30 dages udfordringen - Tip #14 til arbejdsglæden

66 visninger · for 4 måneder siden



TRACKER  
DU OGSÅ  
HUMØRET

8.07

Humørmetret - tip #13 til arbejdsglæden

87 visninger · for 4 måneder siden



HVAD NU  
HVIS VI  
IKKE  
REAGERER??

9.29

Det kræver mod ikke at handle hvergang vi kunne

83 visninger · for 4 måneder siden



BESLUTTET FOR ALTID

9.42

Træf færre valg Tip #11 til arbejdsglæden

146 visninger · for 4 måneder siden

Arbejdsglæde

▶ AFSPIL ALLE



9.15

The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

TEDx Talks ✓  
6.510 visninger · for 9 år siden



2.22

Cebu Pacific FAs dancing

wingco1129  
11 mio. visninger · for 11 år siden



1.02

Knald på kontoret

DGIStorkoebenhavn  
11.566 visninger · for 11 år siden



3.47

ledelse

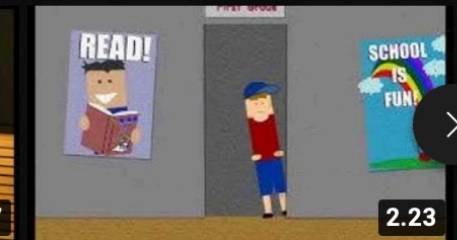
Morten Bertelsen  
175.256 visninger · for 12 år siden



3.37

Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

itforumdk  
901 visninger · for 11 år siden

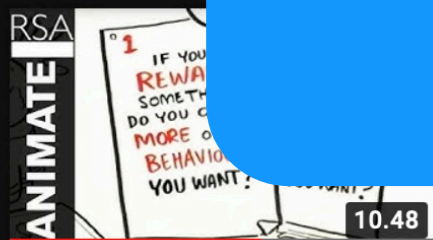


2.23

Music and Life - Alan Watts

seandulac  
2,5 mio. visninger · for 15 år siden

Gode foredrag



10.48

RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what...

RSA



9.57

Your words and thoughts have physical power - Will...

Sharky Charts



11.37

The Gold Mine Effect - How to find undervalued talent

Rasmus Ankersen



2.12

We Choose to go to the Moon

PointsofOriginll  
1,7 mio. visninger · for 14 år siden



39.47

Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TIECon 2006

rishirich5



13.46

Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin...

TEDx Talks ✓

Ca. 100 videoer



# Arbejdsglæde - kultur laver vi selv!

Familiehuset, okt. 2022  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Dagens materiale og mere:  
[jon.dk/billund](https://jon.dk/billund)

