

# Arbejdsglæde - kultur laver vi selv!

Expedit, 9. marts 2023  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere gratis materiale via:  
[jon.dk/expedit](https://jon.dk/expedit)



# Kultur









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







YouTube

Søg



AUTOPLAY

Næste

▶ ⏪ 🔊 1:04 / 12:04

Grethe skal fyres! Vil du hjælpe? - RevolutJon! podcast afsnit 07

Stuegang - et ledelsesredskab - tip #61 til arbejdsglæden

Kanal: Jon Kjær Nielsen



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

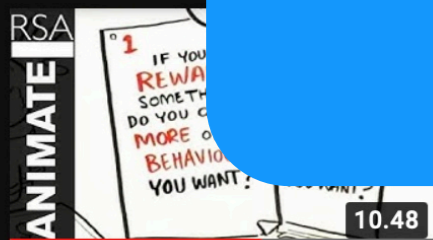


2.23

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



# 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

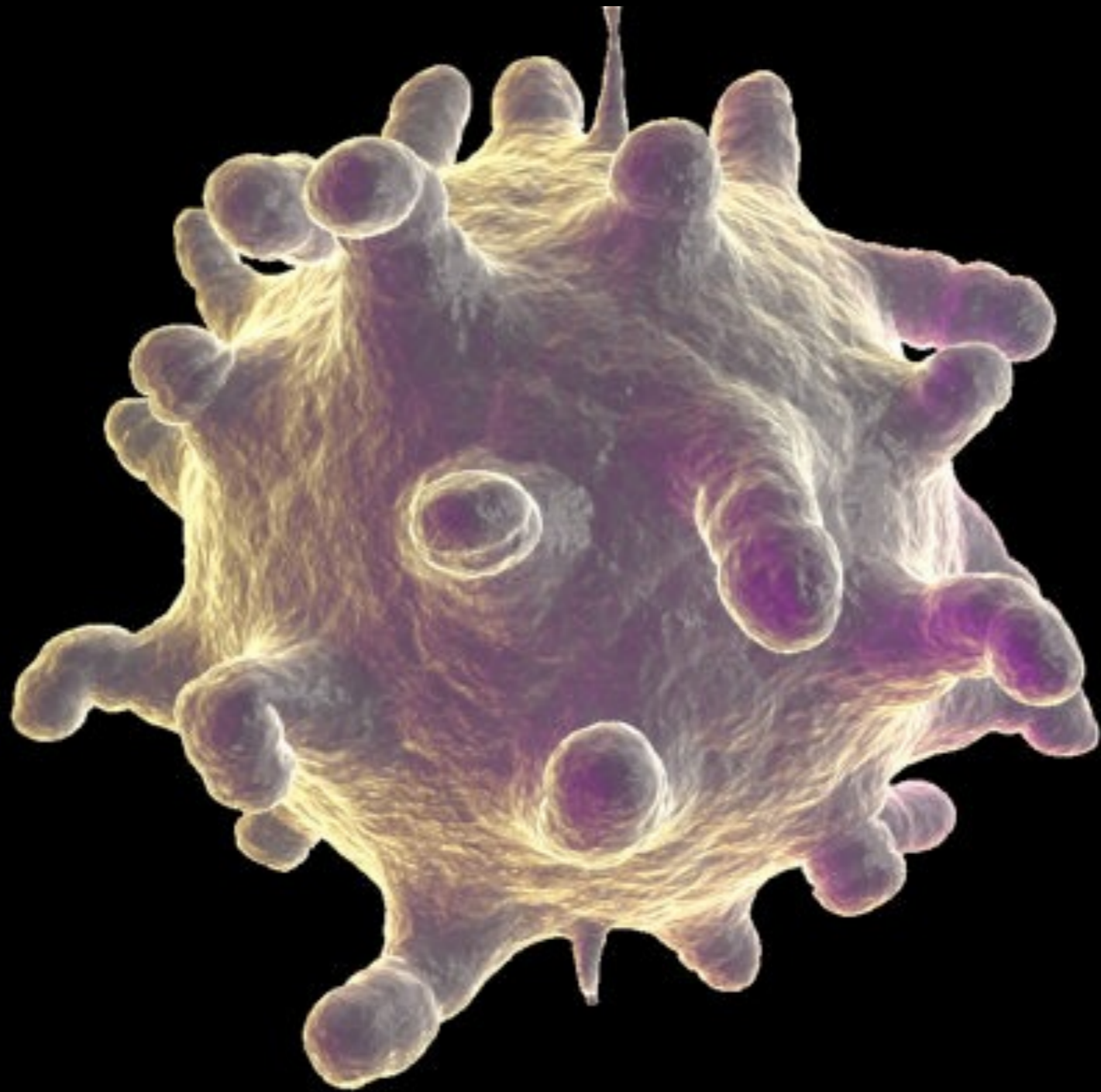
Indlæring



36.8°C



OMRON



# Produktivitet:

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

*Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor*





Kilderne til  
arbejdsglæde

# Refleksion



Tænk på en god  
oplevelse på  
jobbet





# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

# Rod i rammer og vilkår



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

# Ros og anderkendelse

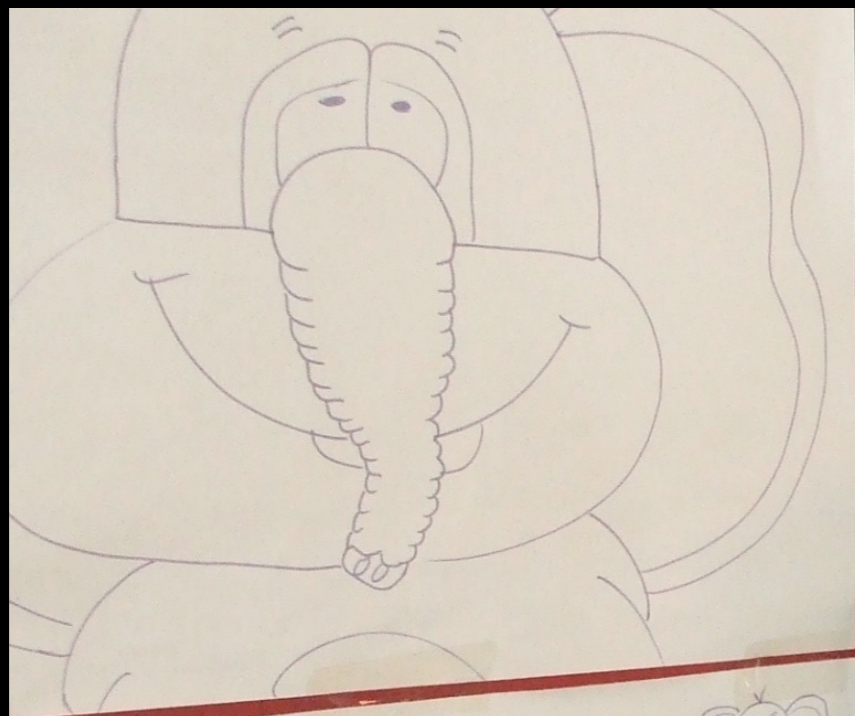






DAVID CHOC  
EST. 1992  
*Summerbird*

# #33 Elefantordenen



## ELEFANT-ORDENEN



### SADAN GØR DU:

⇒ ALLE KAN UDDELE

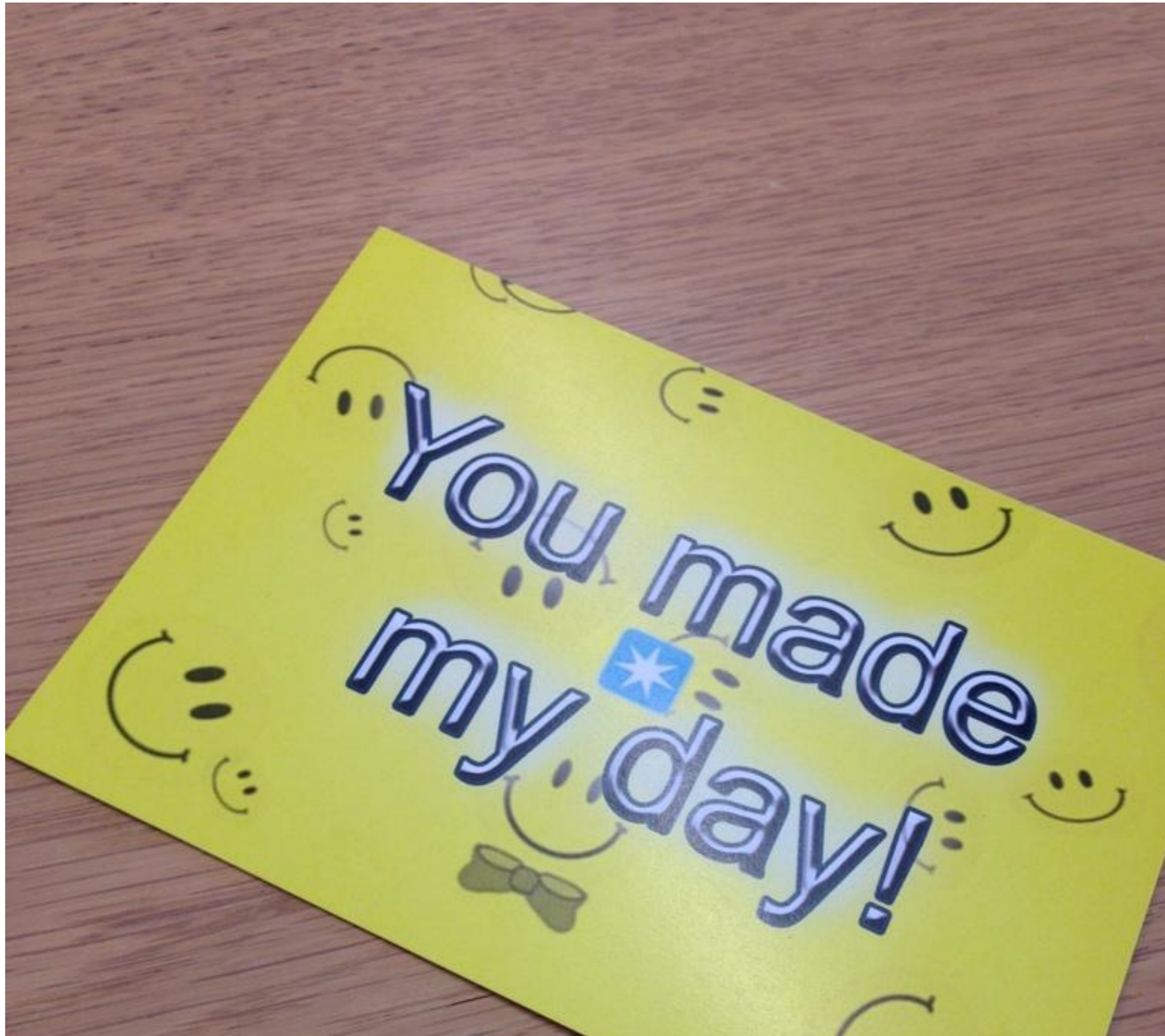
⇒ GIV TIL EN KOLLEGA, F.EKS:

- 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



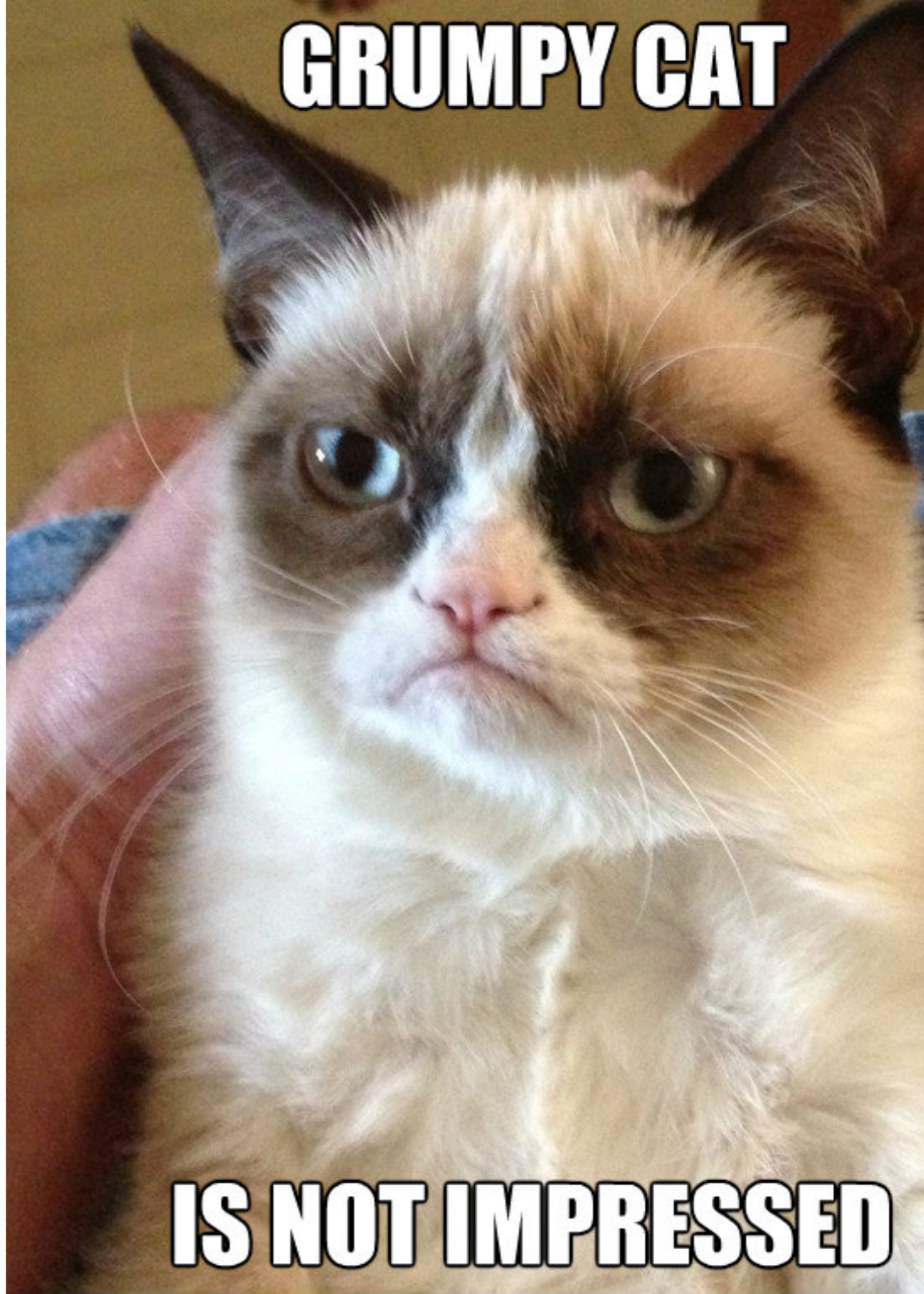
# Har du rost din chef idag?



# Arbejdsglædedræbere

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

# Offertrøjen

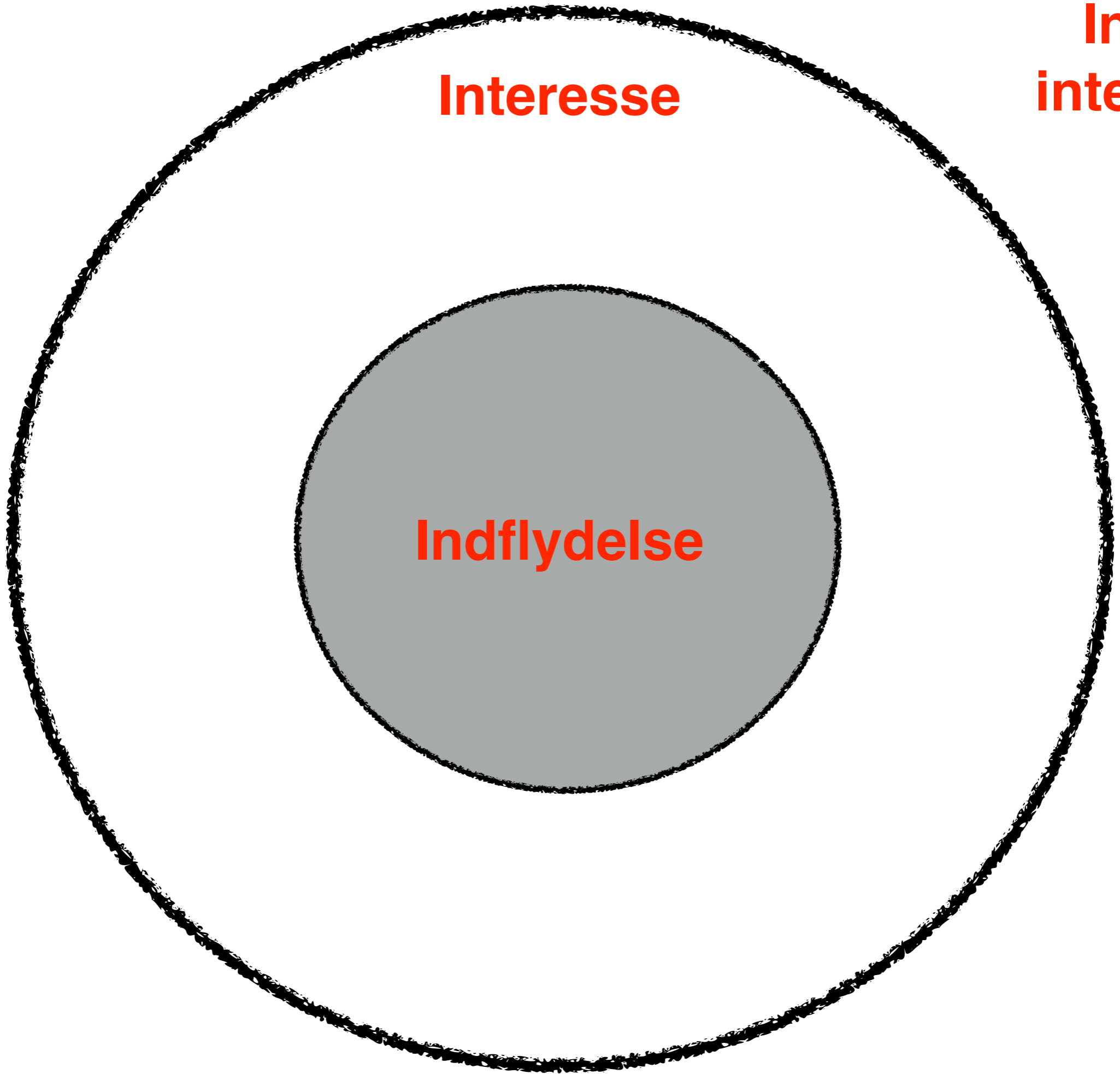


**GRUMPY CAT**

**IS NOT IMPRESSED**



Anmeldelse på vej (YouTube)



**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



# Strategi: Optimisme



**BEST TIME  
EVER TO GET  
BRACES!**



Smile at the World  
ORTHODONTICS

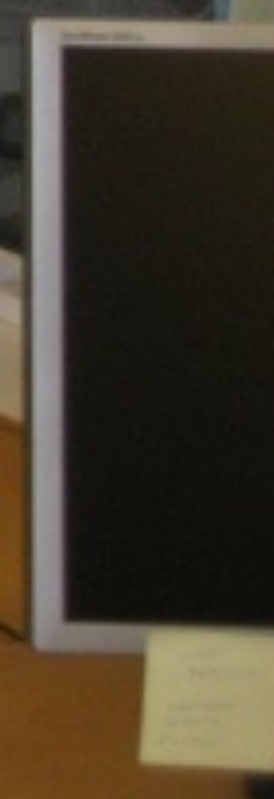
*SmileAtTheWorld.com*



LAMAR

# Hvad gik godt?





EJ2

# Næste afdelingsmøde:

- Hvad er det bedste der er sket siden sidst?



# 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...”)



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









# Forandringer





1874 "Star" Roadster  
This carriage was built in 1874 and is one of the earliest examples of a roadster. It features a large canopy and is designed for passenger transport.

This Vehicle Adopted By:  
Western Lake Erie Chapter SDC

TESLA





# Det gode kollegaskab



# #2 Inviter på DATE

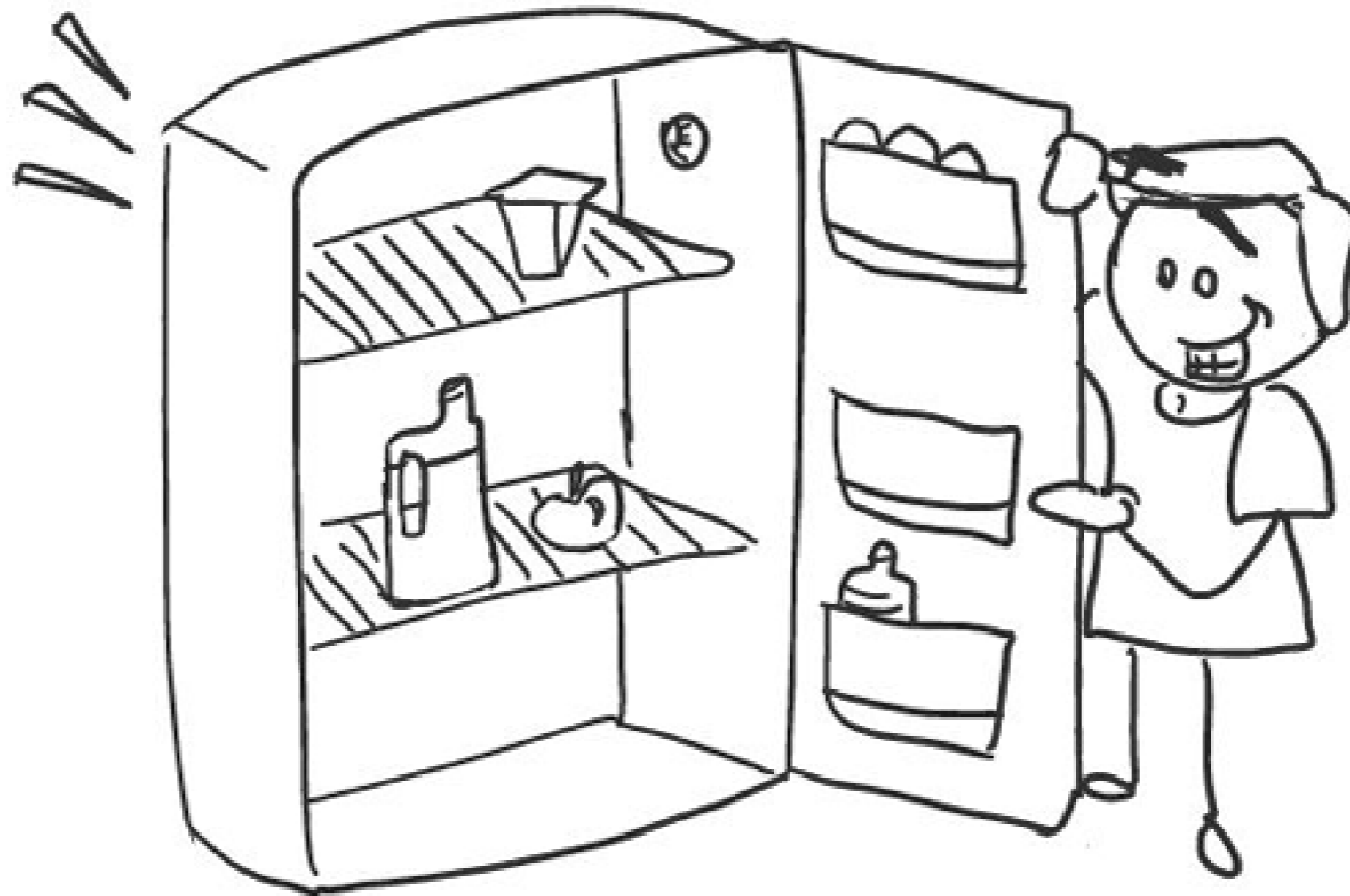


# Kaffe over telefonen





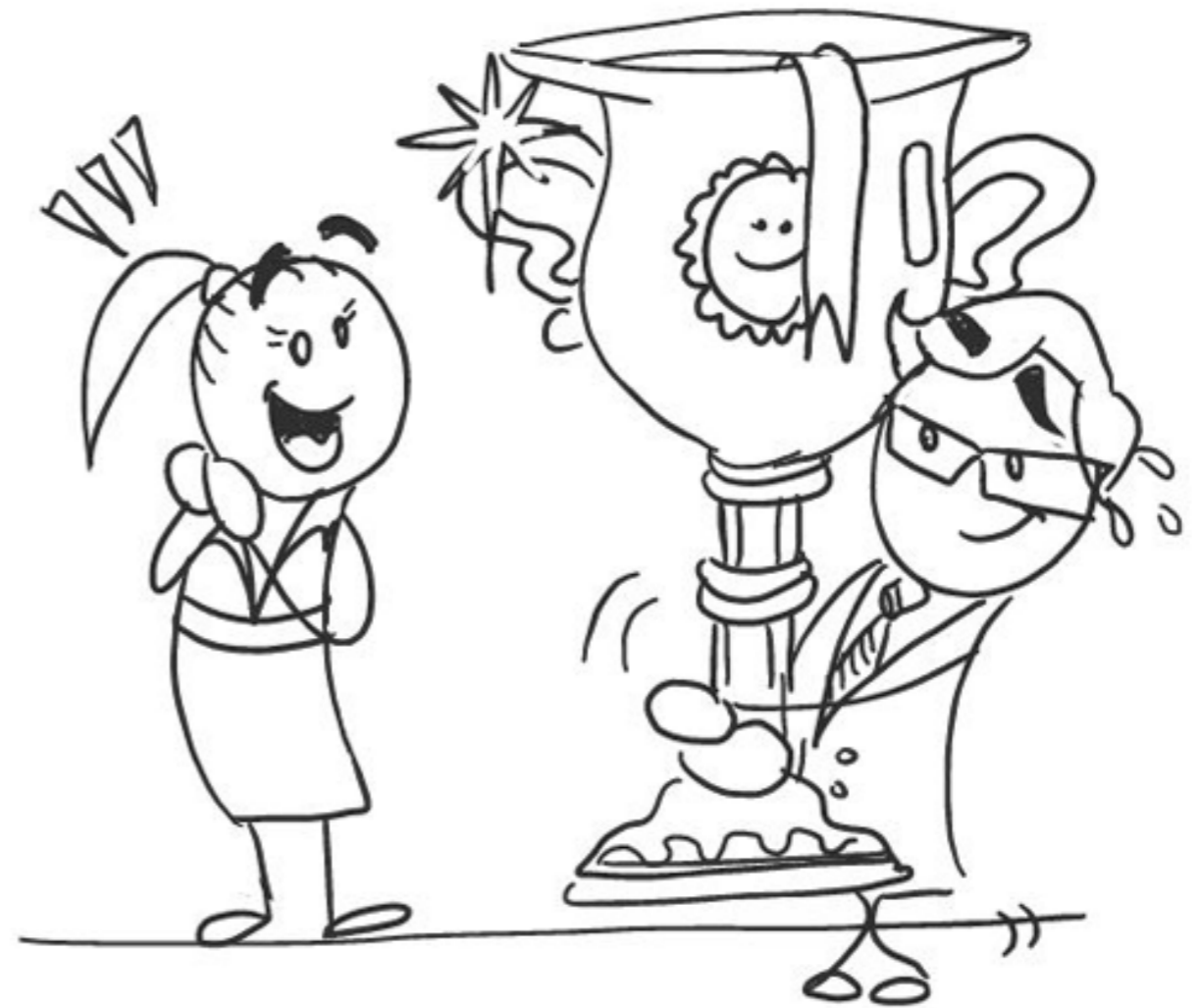
# #53 Vis os dit køleskab



# #18 Hjælpende hænder



# Fejre succeser



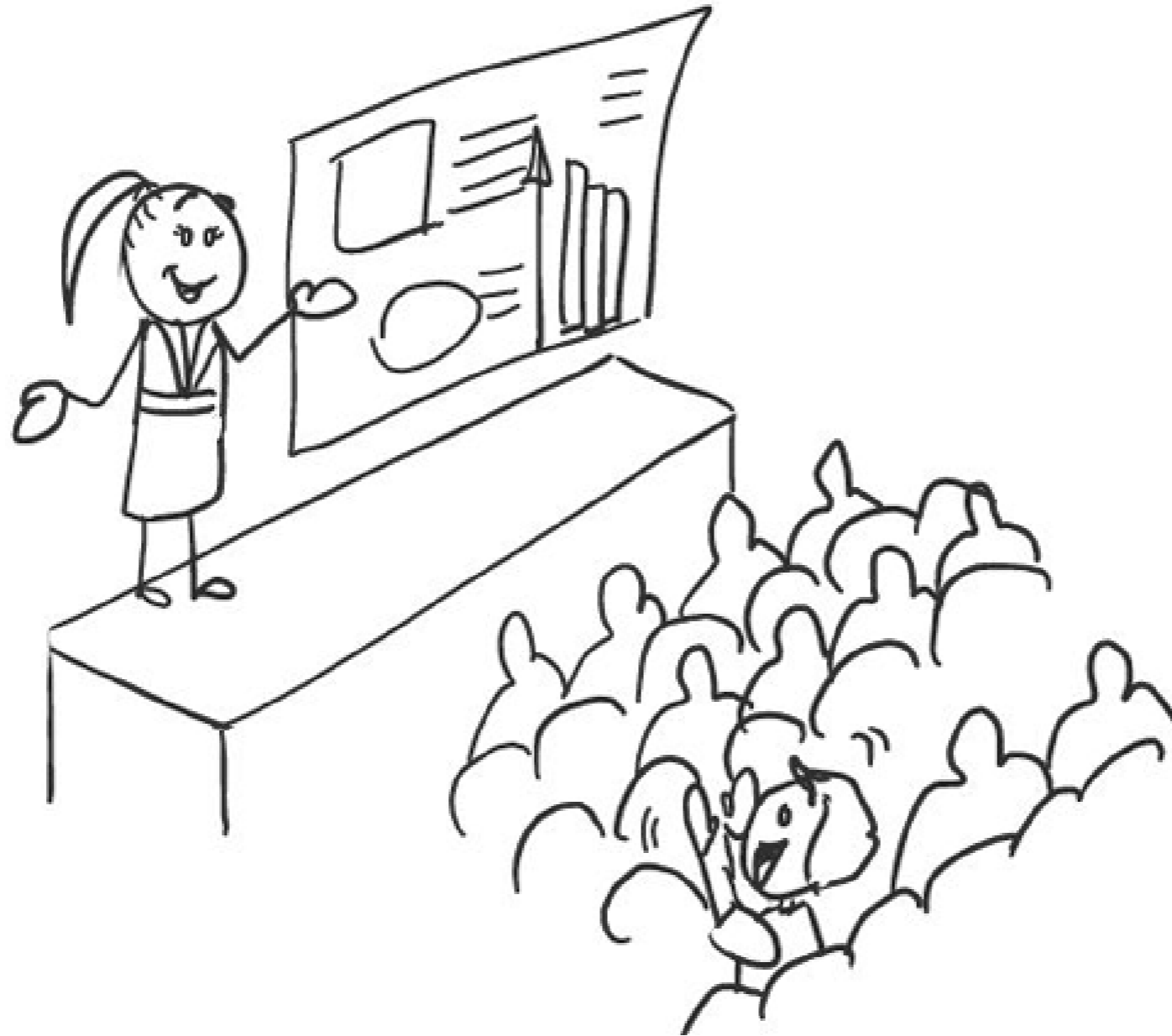


# Tag handling



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

# #58 Ambassadører





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

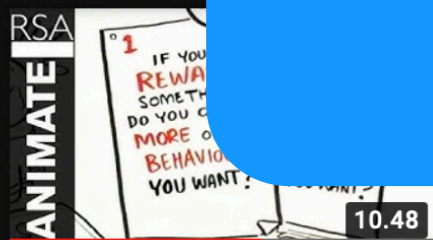


2.23

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

# 19. april 2023

Læs mere på [arbejdslivskonference.dk](https://arbejdslivskonference.dk)

Rikke  
ØSTERGAARD

Dennis  
NØRMARK

Maj  
WISMANN

Mads  
QWIST

Ann-Christina  
M. ANDREASEN

Henrik  
STENMANN

Klaus  
RØNSLEV

Henrik  
OLSSON

Jon  
K. NIELSEN

GOLEARN



## ÅRETS ARBEJDSLIVSKONFERENCE

— ARBEJDSLIVET I FORANDRING —



# Arbejdsglæde - kultur laver vi selv!

Expedit, 9. marts 2023  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Mere gratis materiale via:  
[jon.dk/expedit](https://jon.dk/expedit)

