

# Arbejdsglæde - kultur laver vi selv!

OUH, Afdeling V, november 2022  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

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



# 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



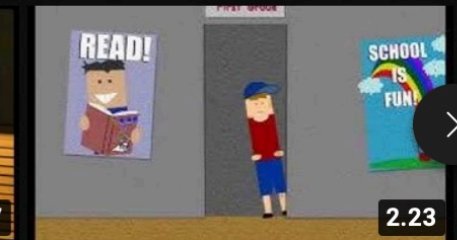
ledelse

Morten Bertelsen  
175.256 visninger · for 12 år siden



Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

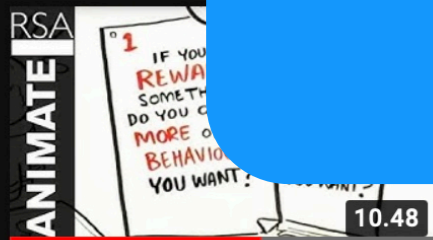
itforumdk  
901 visninger · for 11 år siden



Music and Life - Alan Watts

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

Gode foredrag



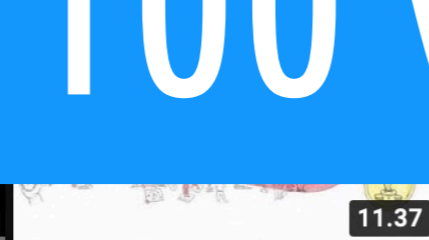
RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what...

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

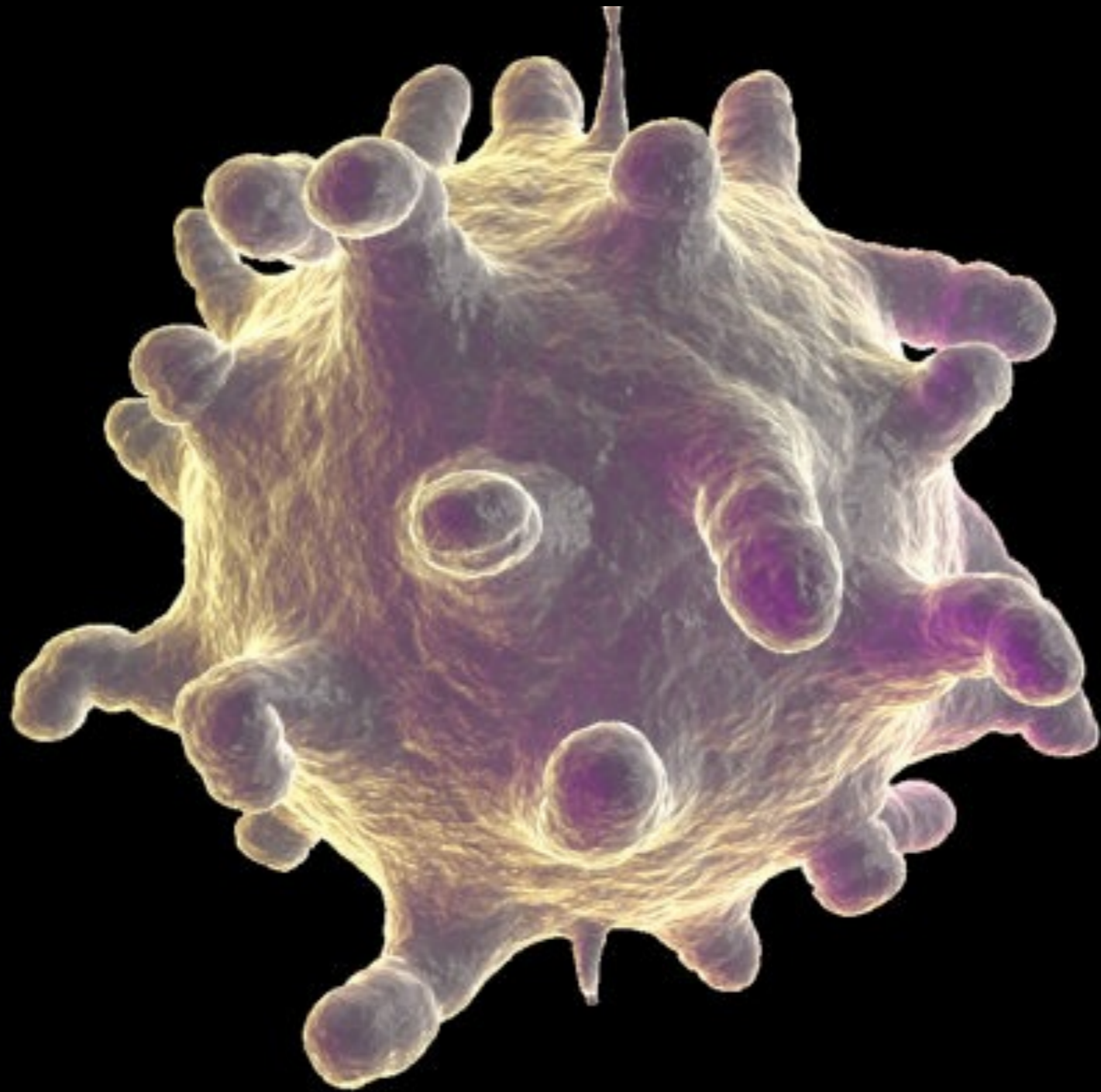
Indlæring



36.8°C



OMRON



# Produktivitet:

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

*Fra bogen The Happiness Advantage, af Shawn Achor*





# Neurointensivt terapiafsnit



# 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

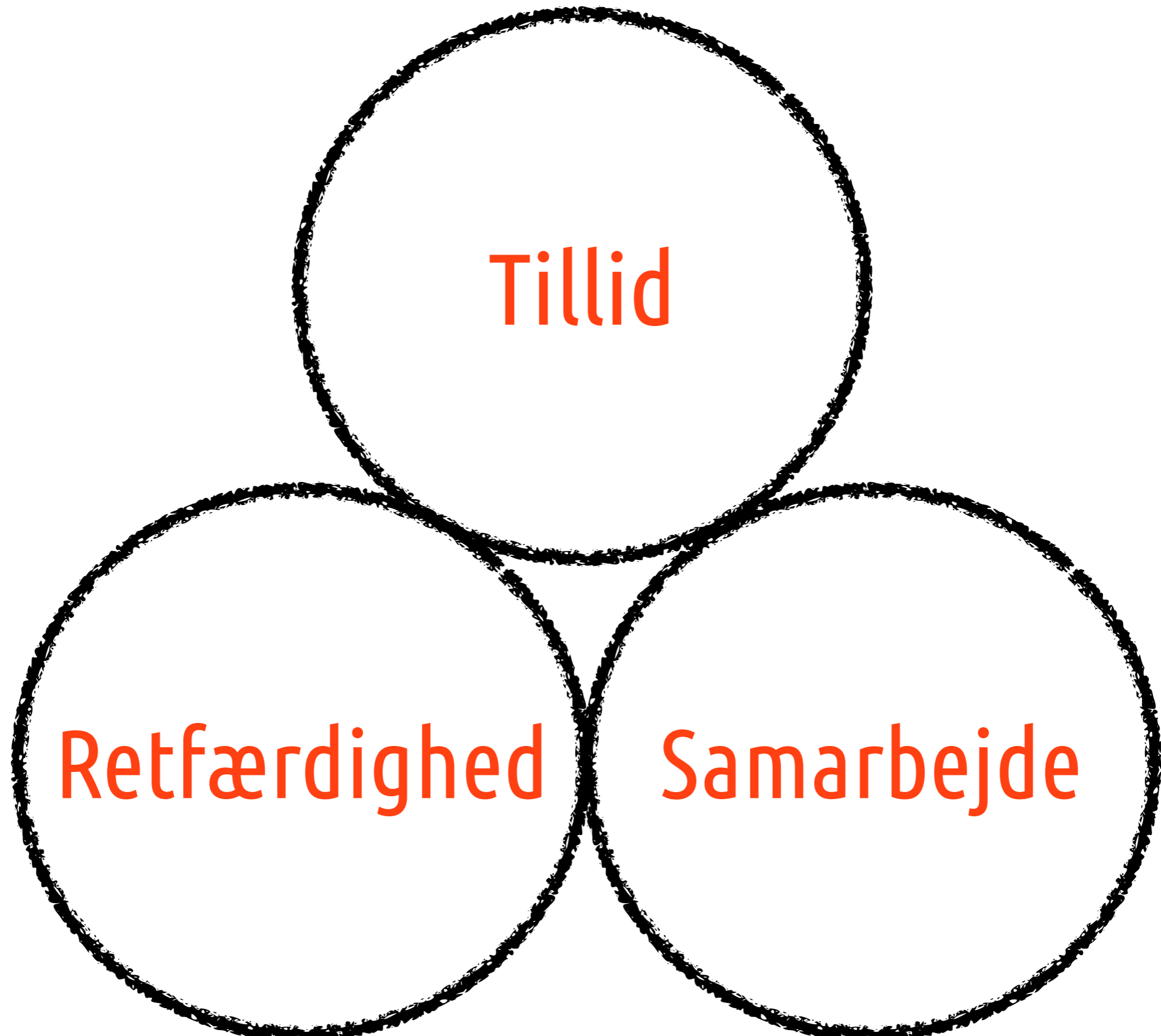
1. Hver person fortæller om en god dag (1 minut)
2. Diskuter hvad der giver arbejdsglæde. Har noget til fælles?
3. Opsamling i plenum.







# Social Kapital



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

# Rod i rammer og vilkår



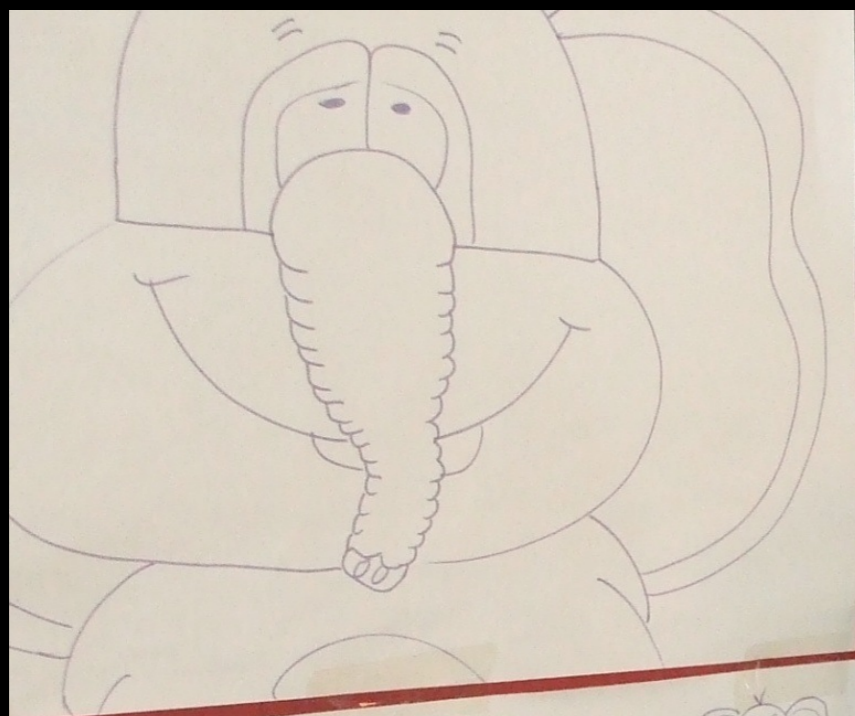
# Arbejdsglædedræbere


- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

# Ros og anderkendelse



# #33 Elefantordenen



LEFANT-ORDENEN 

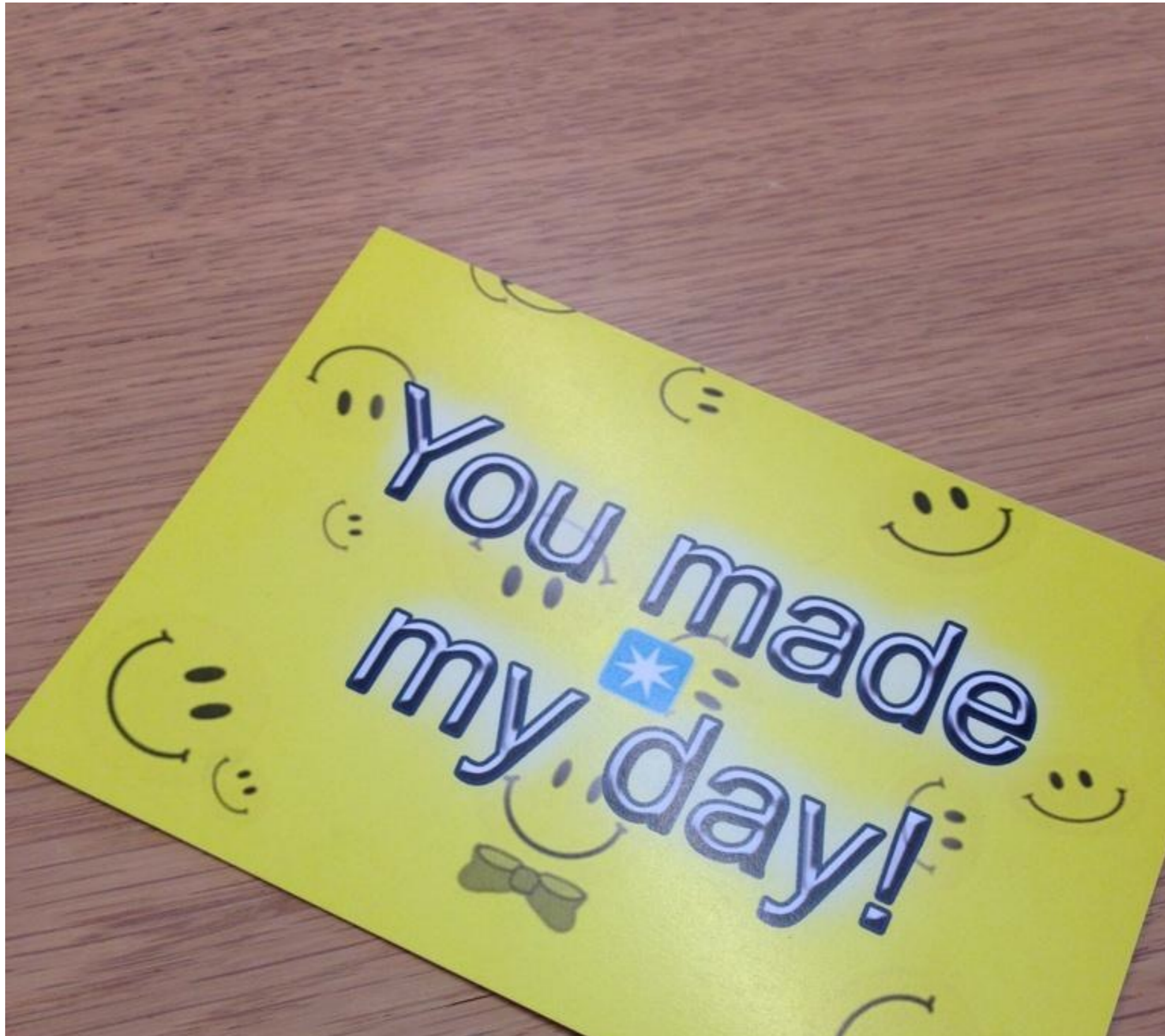
SADAN GØR DU:

- ⇒ 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 SKRIVEBORDET, I DAG OG NESTE DAG  
KOLLEGAEN HVORFOR DEN?



# #23 Rosekort



# Har du rost din chef idag?

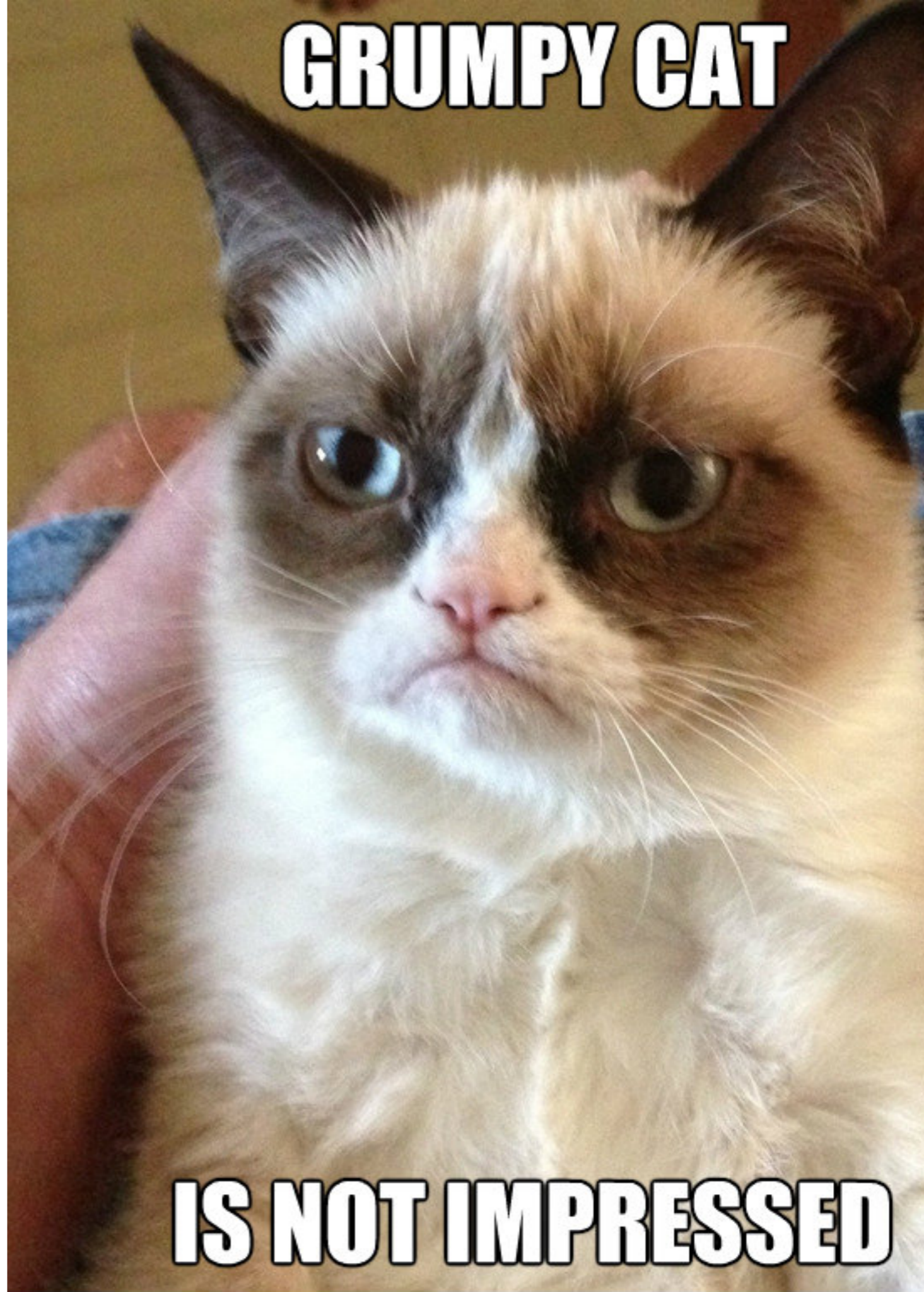




# Arbejdsglædedræbere

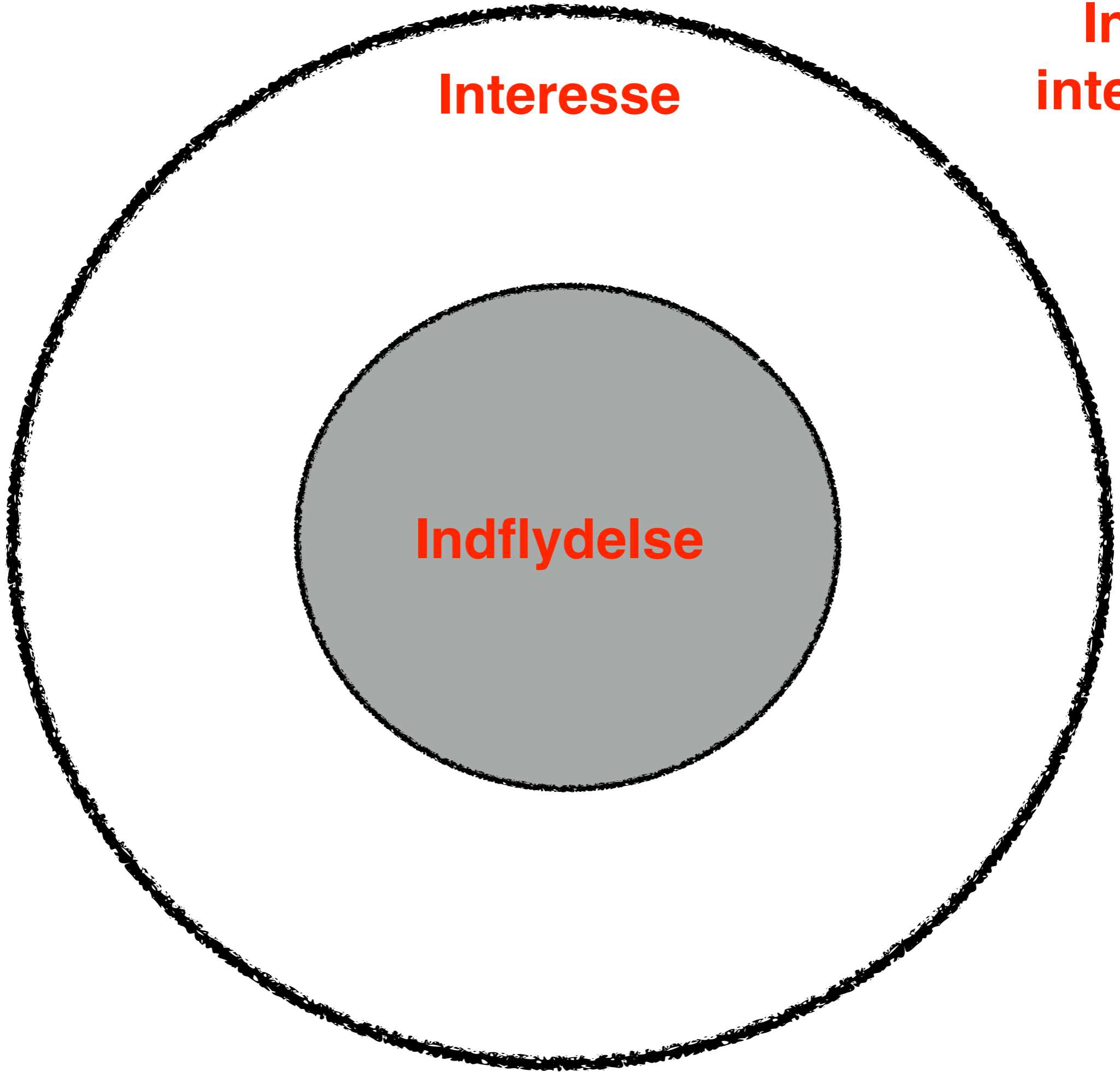
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse
- Brok fra kolleger

# 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





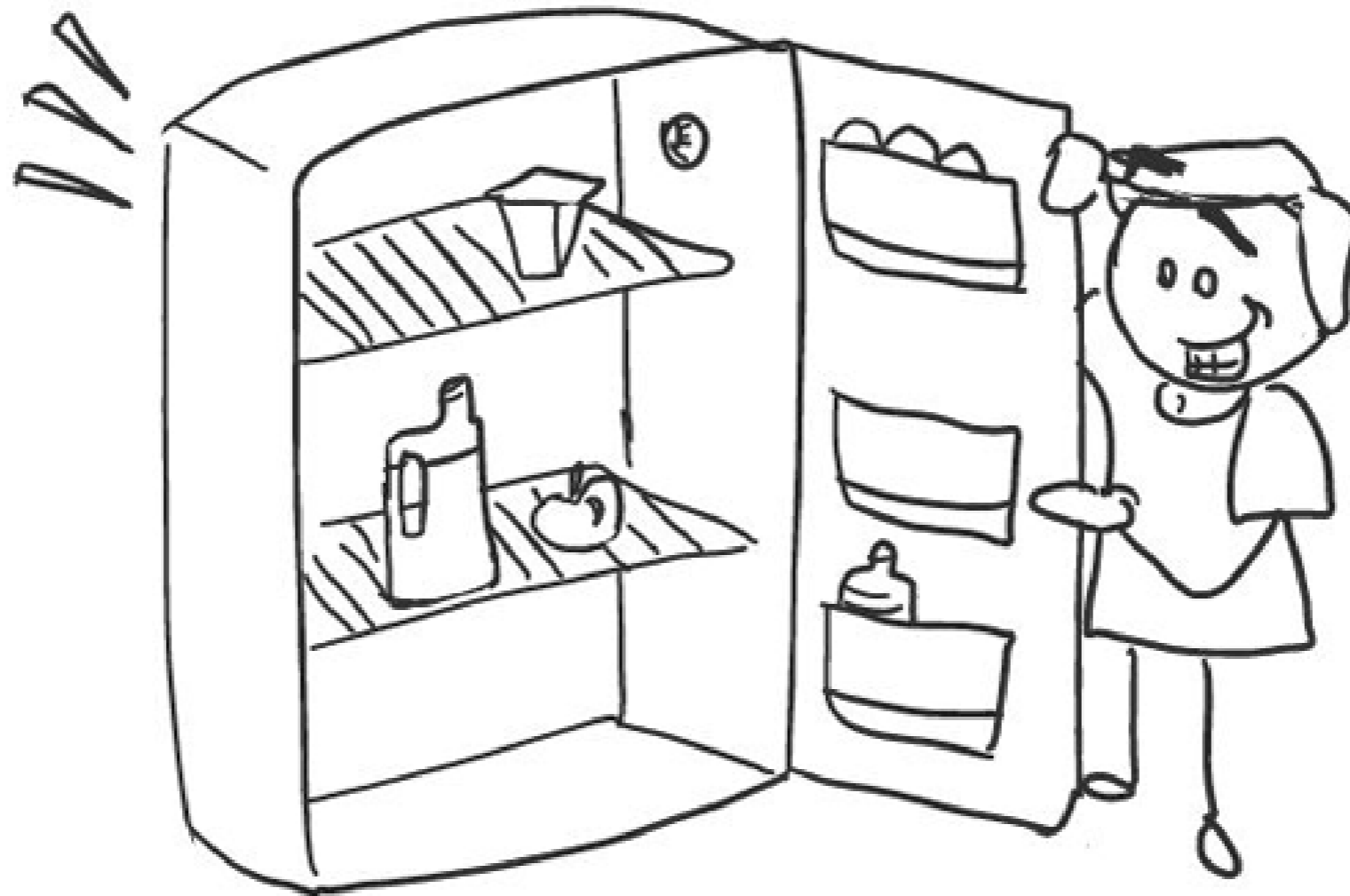
# #2 Inviter på DATE



# Kaffe over telefonen



# #53 Vis os dit køleskab



# #18 Hjælpende hænder



# Kultur





# #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...”

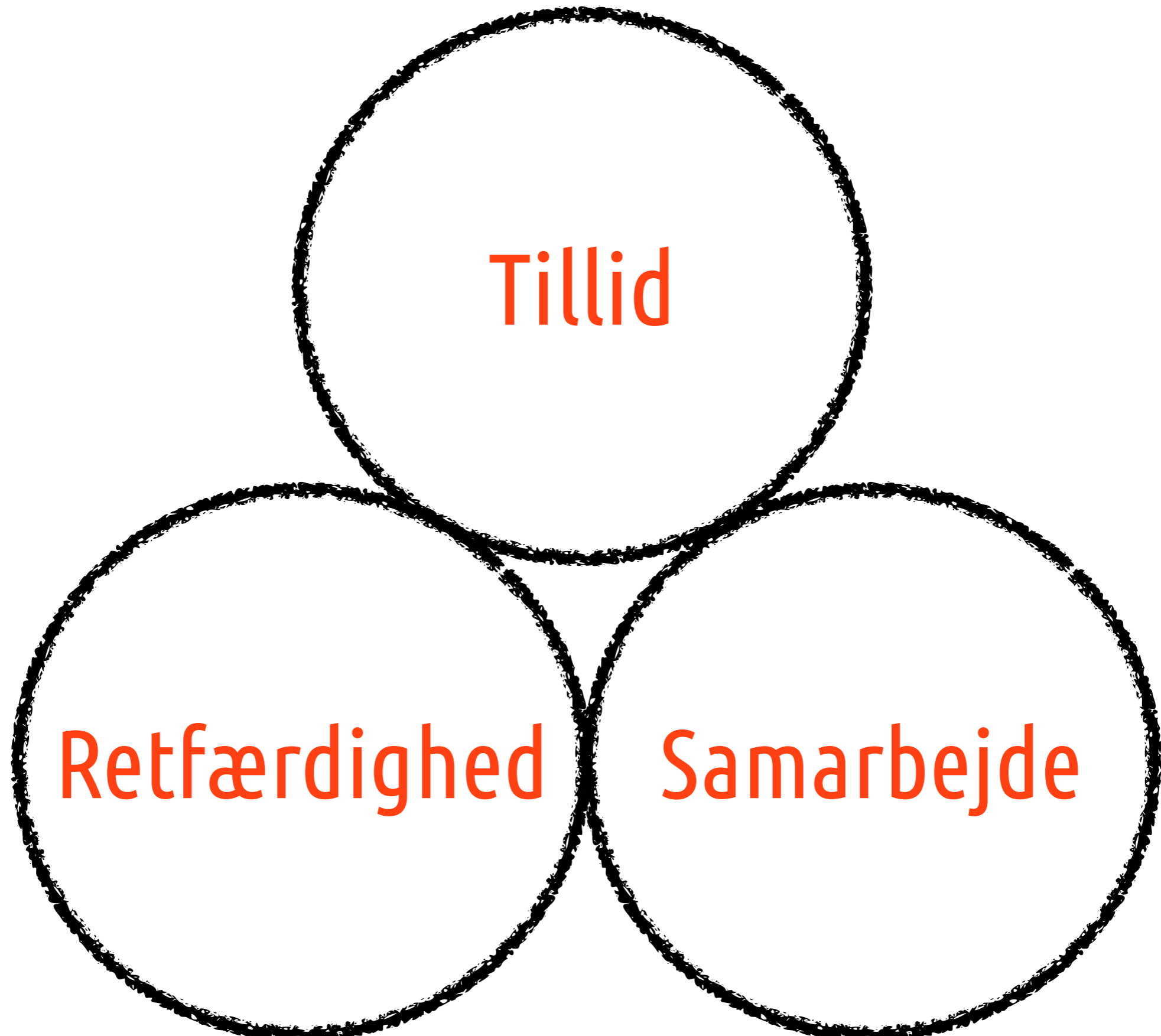




Nøglen:  
Lyst til at hoppe  
ned



# Social Kapital



# Gør det lettere



# Strategi: Optimisme



**BEST TIME  
EVER TO GET  
BRACES!**



Smile at the World  
ORTHODONTICS

*SmileAtTheWorld.com*



LAMAR





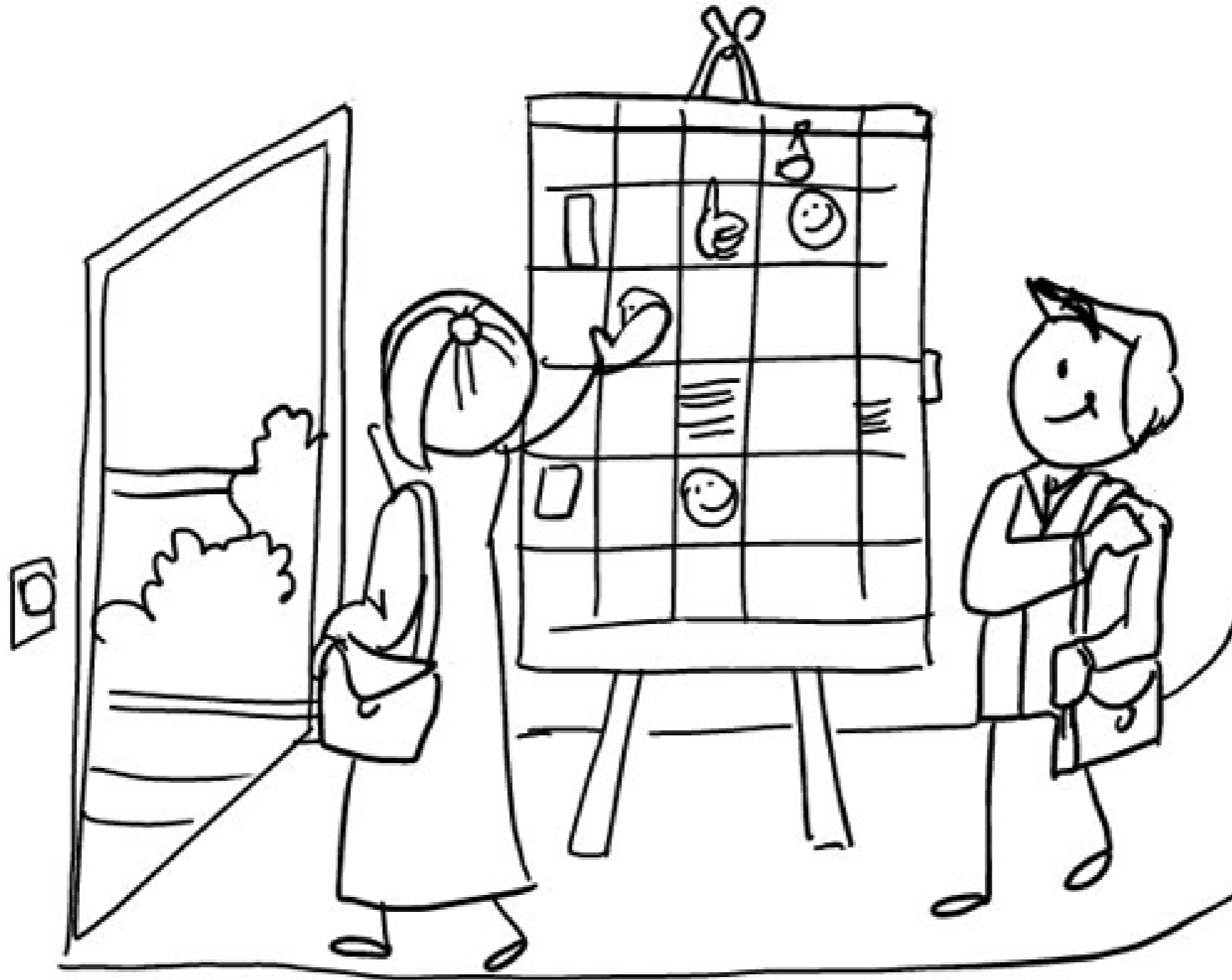
Leverregel:  
Der er ingen  
nye problemer

# Hvad gik godt?





# #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 - 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



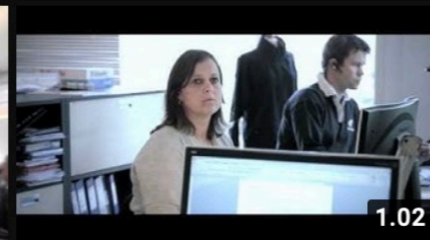
The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

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

# Arbejdsglæde - kultur laver vi selv!

OUH, Afdeling V, november 2022  
med Jon Kjær Nielsen #jondk

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

