Arbejdsglæde
- kultur laver vi selv!

National Kriminalteknisk Center
November 2022
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Dagens materiale og mere:
jon.dk/politi

Kultur

GOLDEN ENERGY

Jon Kjær Nielsen - Foredragsholder & Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest, hobbykok, podcast vært

DR · Berlingske · TV2 NEWS · SØNDAGSAVISEN · TV2/LORRY · djøf bladet · DANSK HR · LEDERNE · samvirke · P4 DR · Jobfinder.dk · GO' AFTEN DANMARK · ALT · HK KOMMUNAL · TEDx · NOVA · BF

ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER

100 TIPS
TIL ARBEJDSGLÆDEN
Jon Kjær Nielsen
jon.dk
100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN
100 TIPS TIL ARBEJDS
100 TI

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...

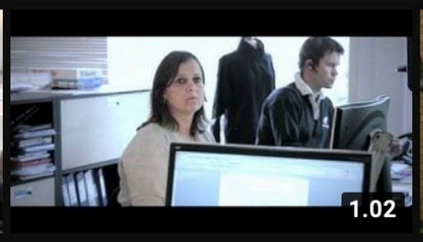
TEDx Talks

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

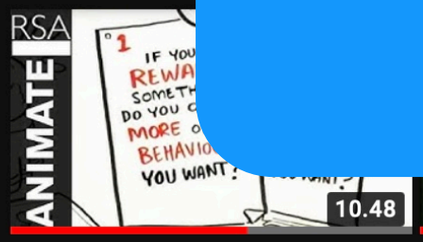
Music and Life - Alan Watts

seandulac

2,5 mio. visninger • for 15 år siden

Gode foredrag

Ca. 100 videoer



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

PointsofOriginII

1,7 mio. visninger • for 14 år siden

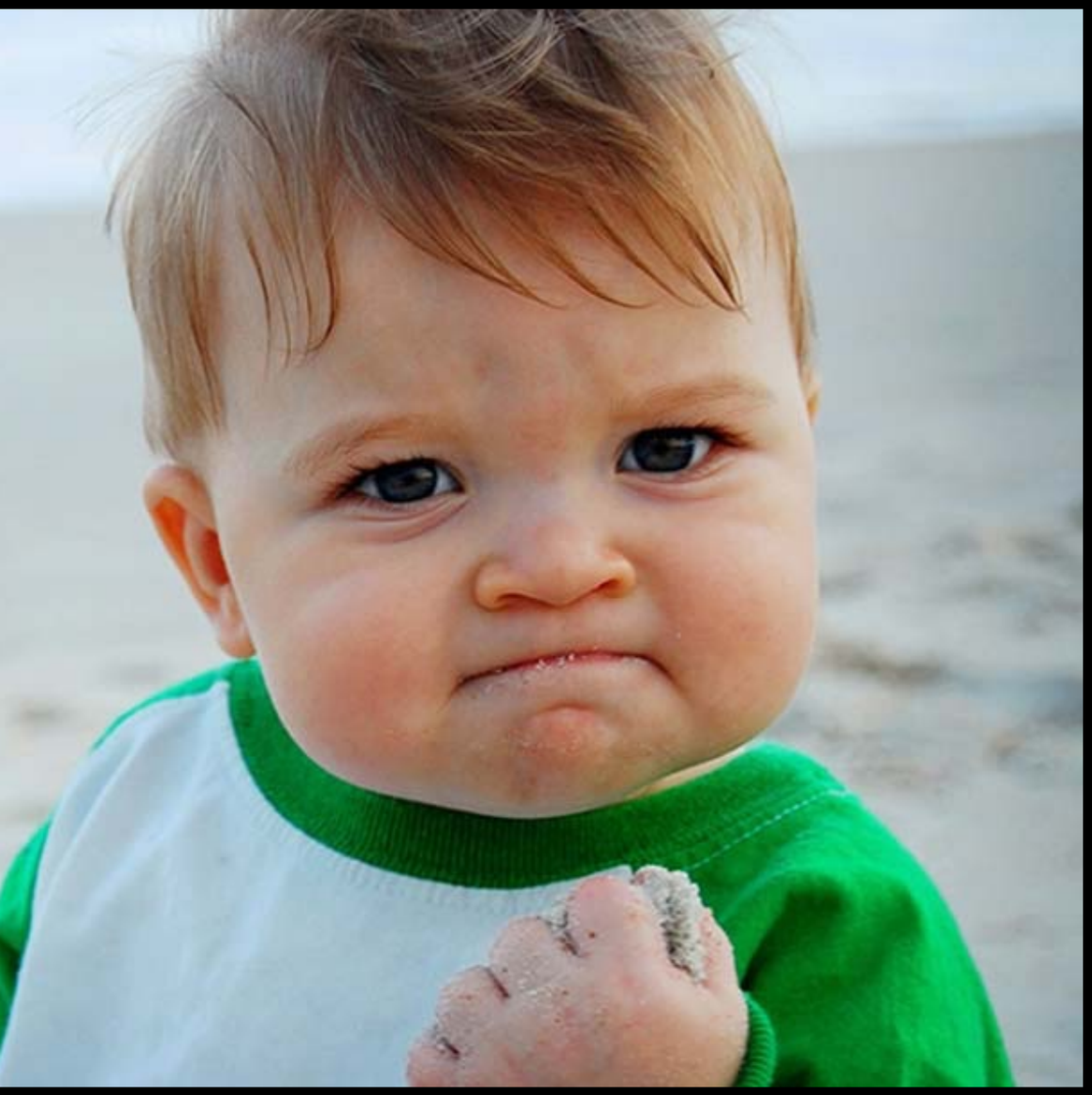
Guy Kawasaki "The Art of the Start" @ TiECon 2006

rishirich5

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

TEDx Talks

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

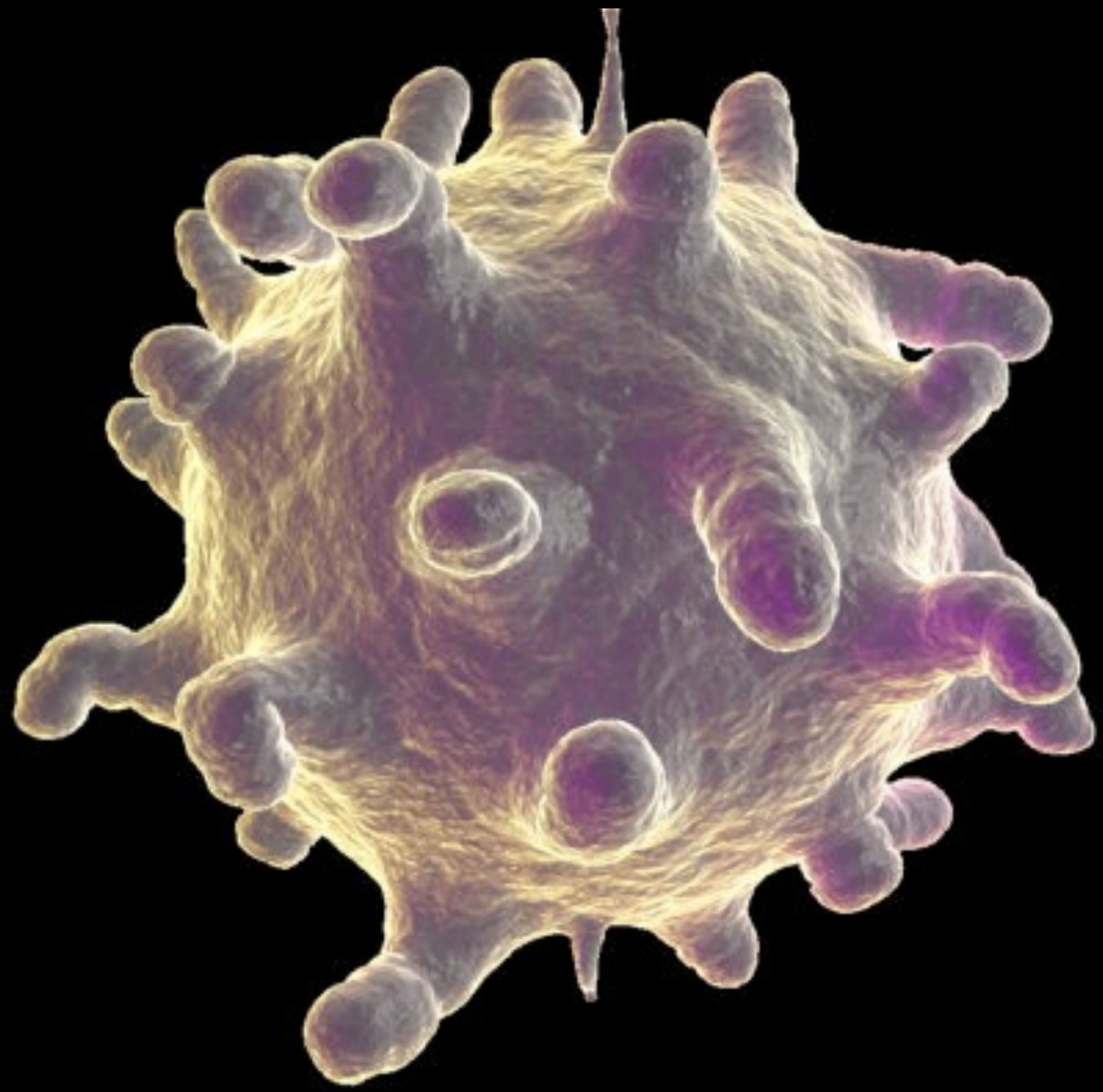
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring

36.8℃
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

?

SLUBR
SLUBR
SLUBR
ZZZ

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår

Rod i rammer og vilkår

Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

Ros og anderkendelse

Summerbird
ORGANIC
GRAND CRU

#33 Elefantordenen

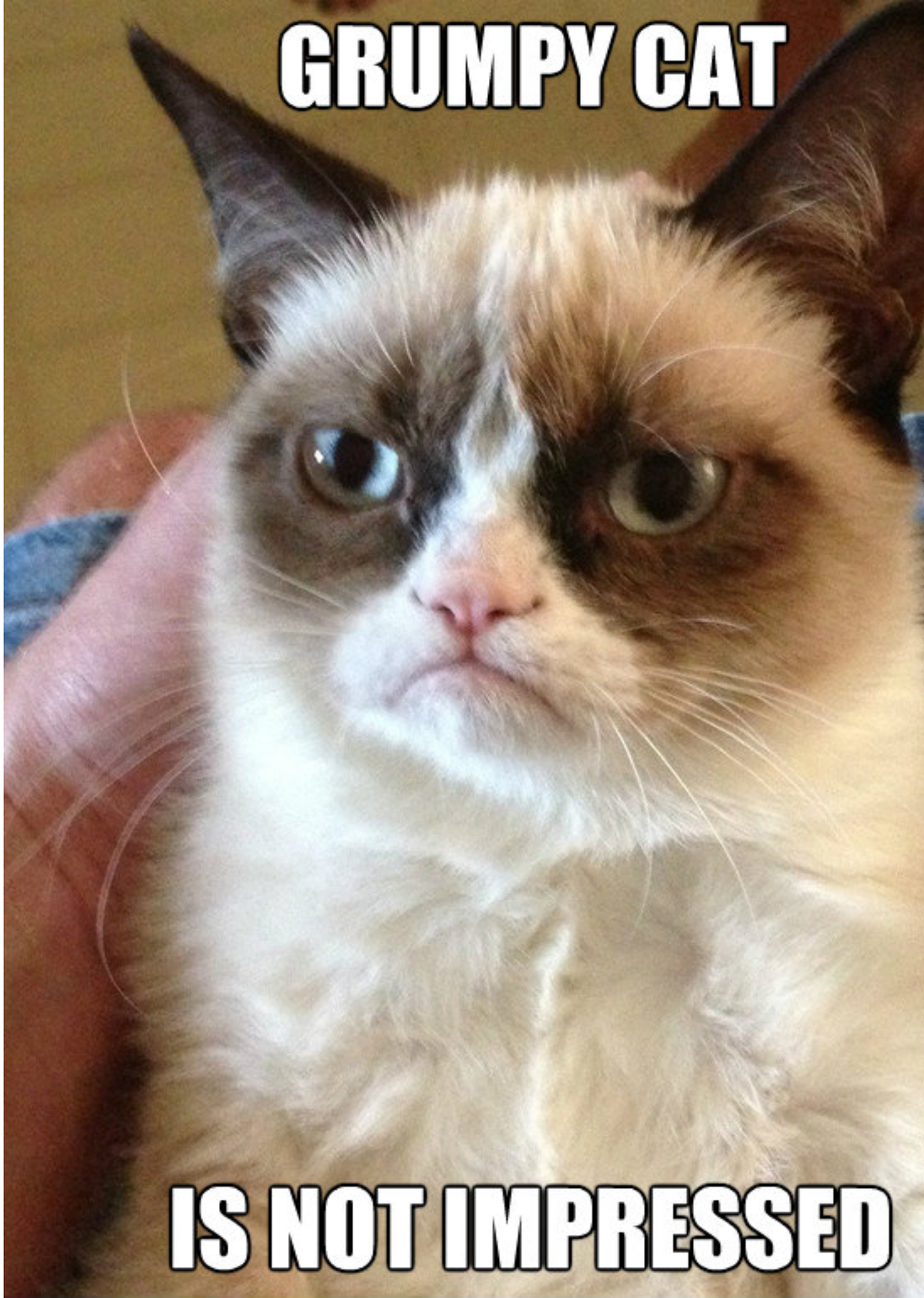
#23 Rosekort

Har du rost din chef idag?

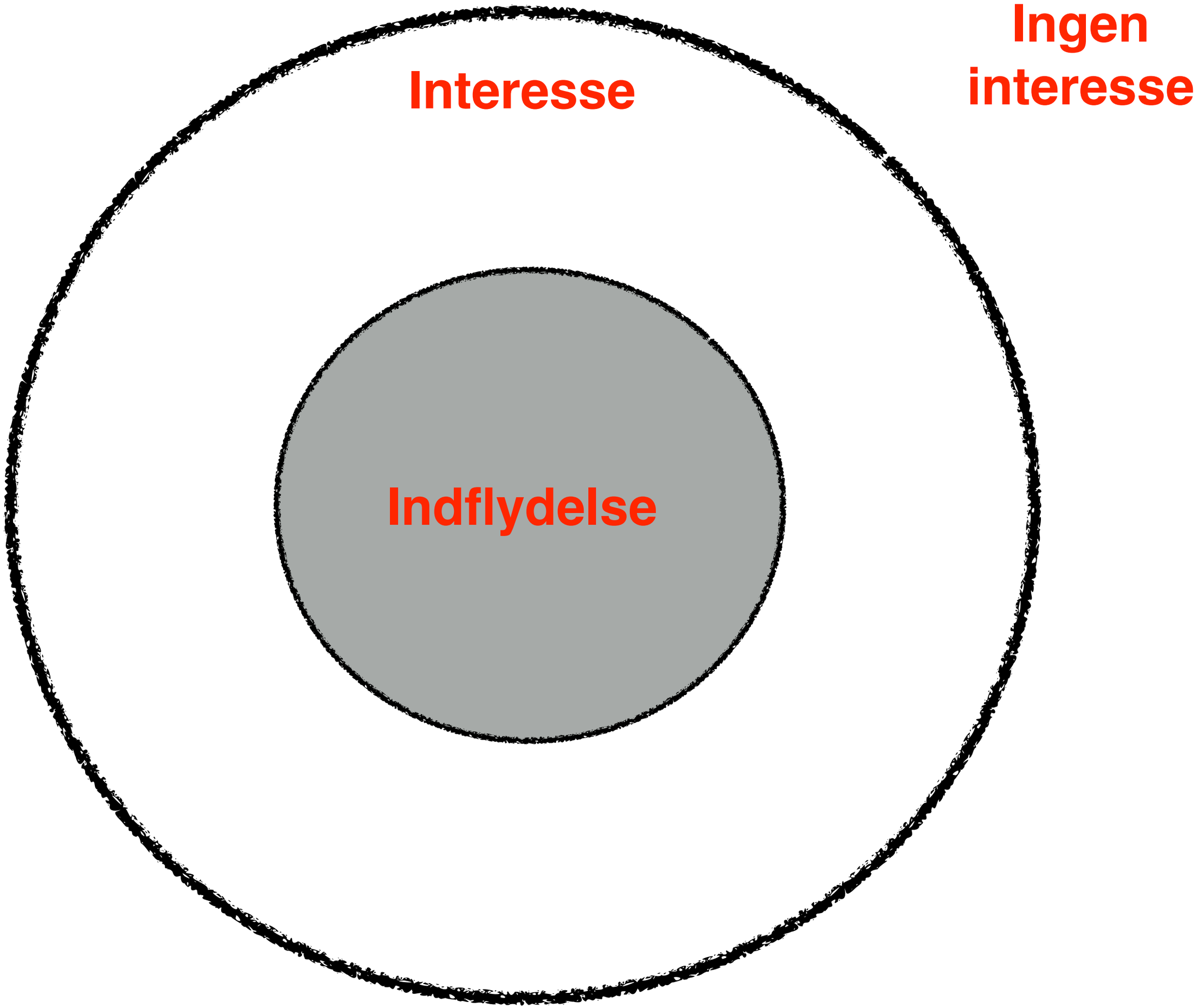
Arbejdsglædedræbere

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

Offertrøjen



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

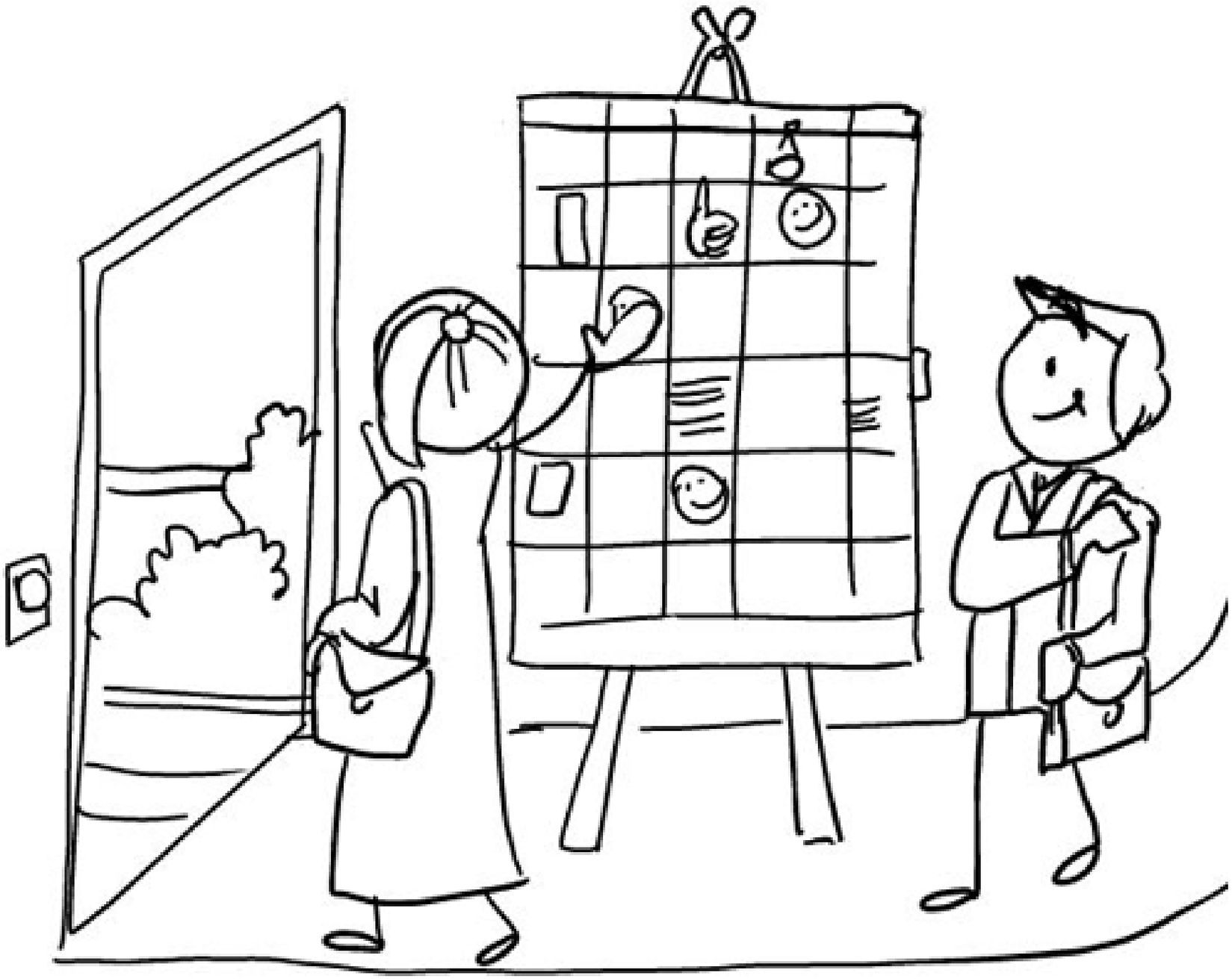
Strategi: Optimisme

BEST TIME
EVER TO GET
BRACES!
Smile at the World
ORTHODONTICS
SmileAtTheWorld.com
LAMAR

Leveregel:
Der er ingen nye problemer

Hvad gik godt?

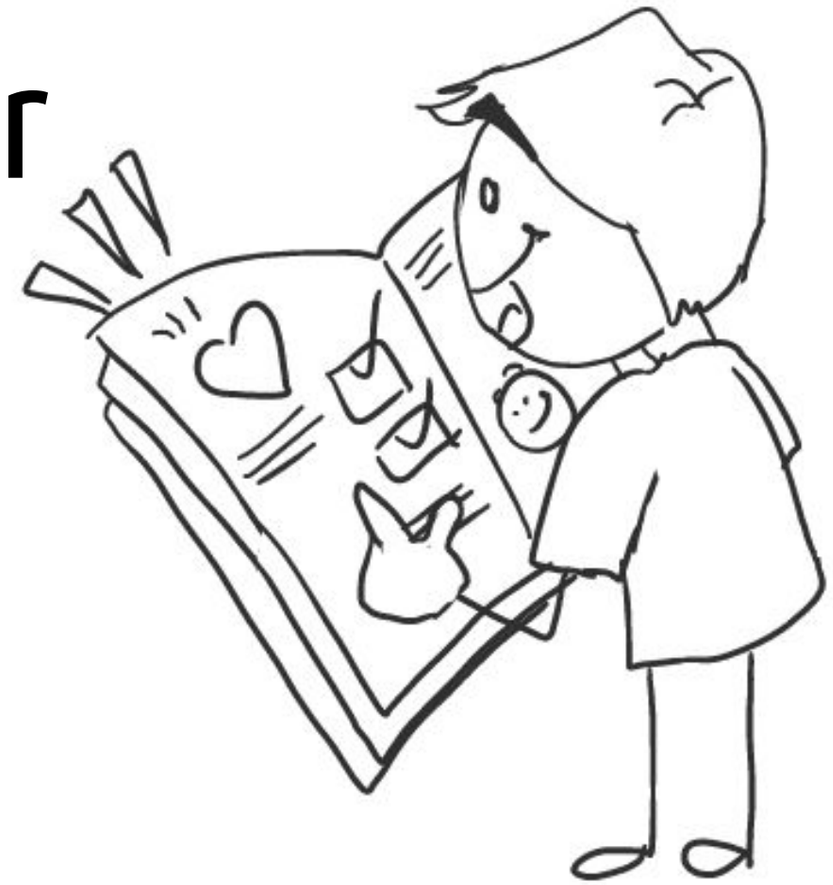
#22 Dagens glade kollage



#6 Taknemmelighedsdagbog

Næste afdelingsmøde:

- Hvad er det bedste der er sket siden sidst?



Det gode kollegaskab

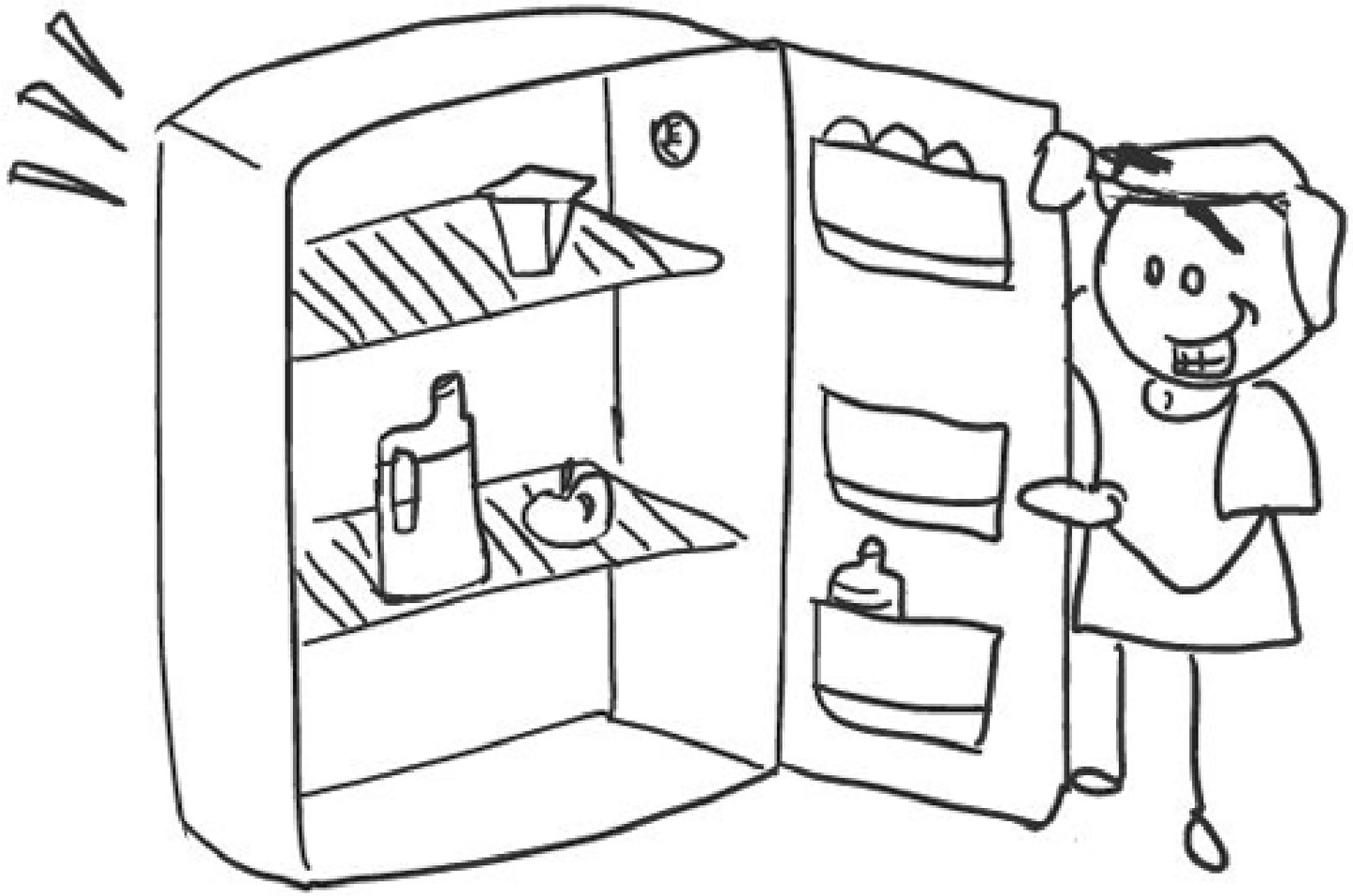
OPG: “Hvad sætter du allermest pris på ved en god kollega?”

- 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

Arla
CULTURA
BALANCE
HOLDER MAVEN I BALANCE
NATURELL MED
HAVREKNAS & TRANEBÆR

Ohnos cirkel

Spørg
“hvorfor?”

#83 Lyt til de nye

?

Vi lytter til
- og lærer af -
de nye

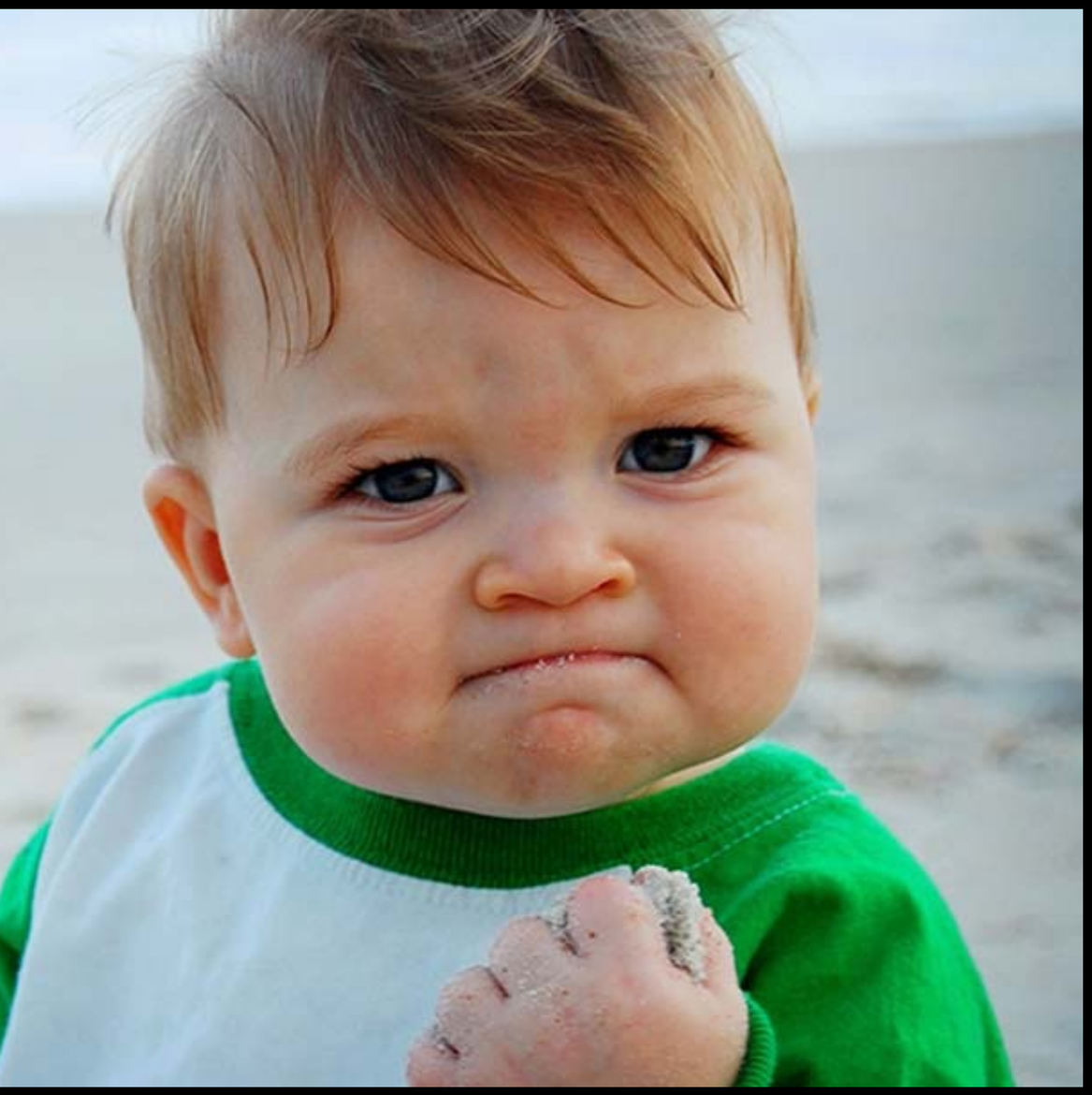
Vi lærer de nye
hvordan vi gør
her hos os

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…”)

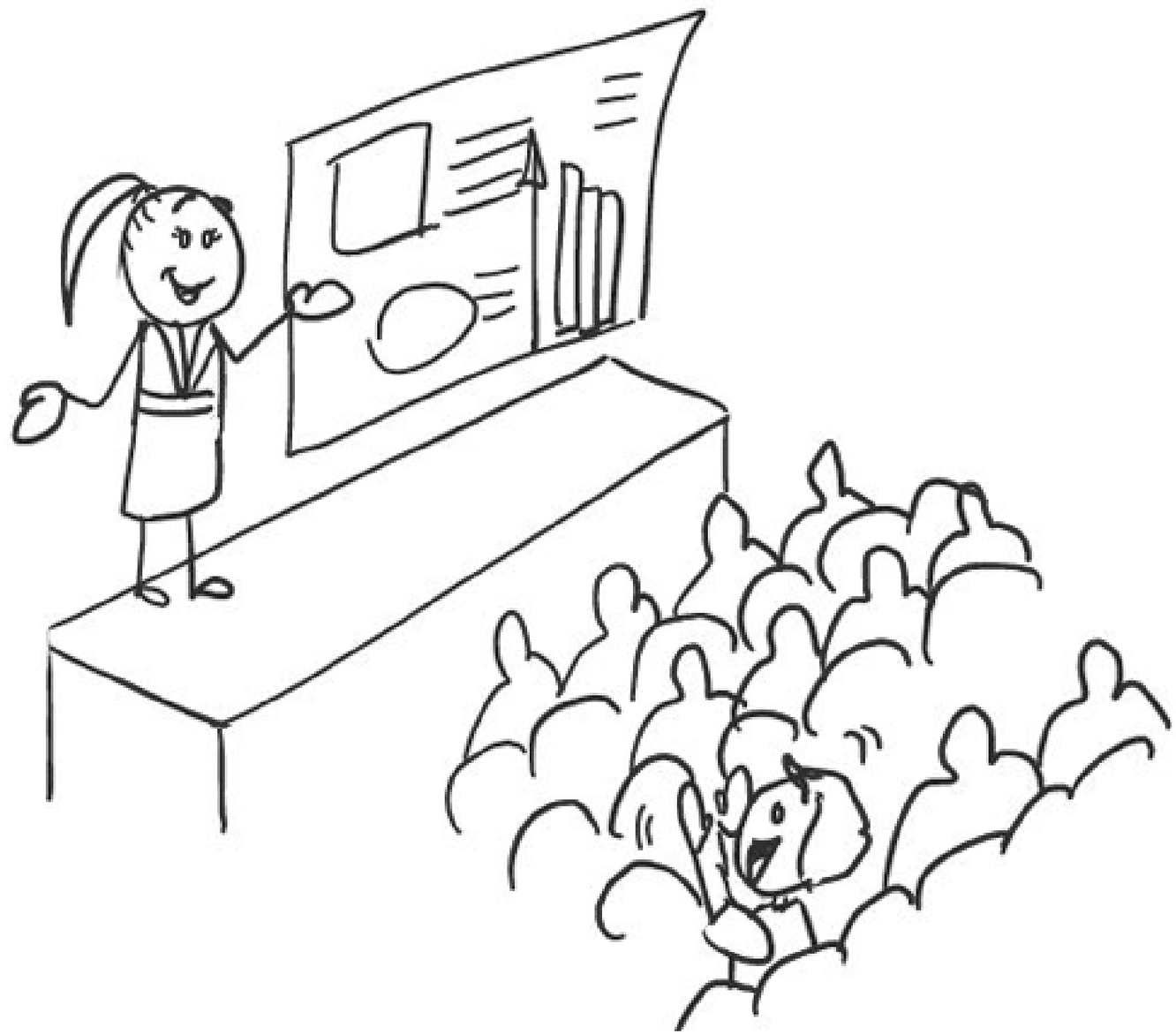
Fejre succeser

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

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...

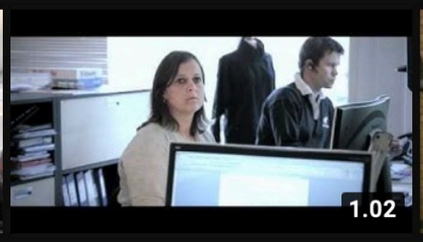
TEDx Talks

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

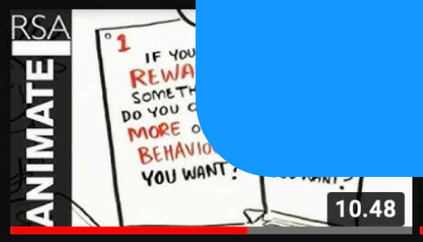
Music and Life - Alan Watts

seandulac

2,5 mio. visninger • for 15 år siden

Gode foredrag

Ca. 100 videoer



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

PointsofOriginII

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

Arbejdsglæde
- kultur laver vi selv!

National Kriminalteknisk Center
November 2022
med Jon Kjær Nielsen #jondk

Dagens materiale og mere:
jon.dk/politi