# Arbejdsglæde
## - kultur laver vi selv!
### med Jon Kjær Nielsen #jondk



# Kultur


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


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

djøfbladet · DANSK HR · LEDERNE · samvirke

P4 DR · Jobfinder.dk · GO' AFTEN DANMARK · ALT for damerne · HK KOMMUNAL · TEDx · NOVA · 3F


ARBEJDS
GLÆDE
PÅ 6 UGER


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

# 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



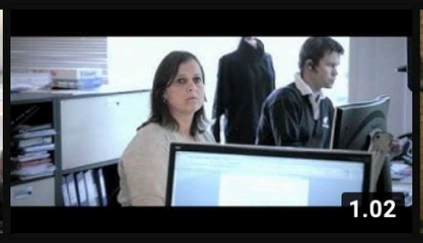

**The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...**

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

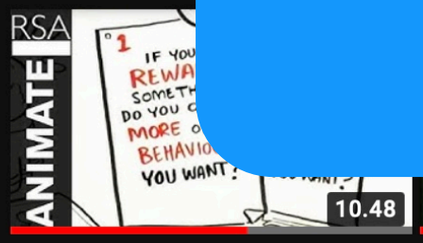



**Music and Life - Alan Watts**

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**

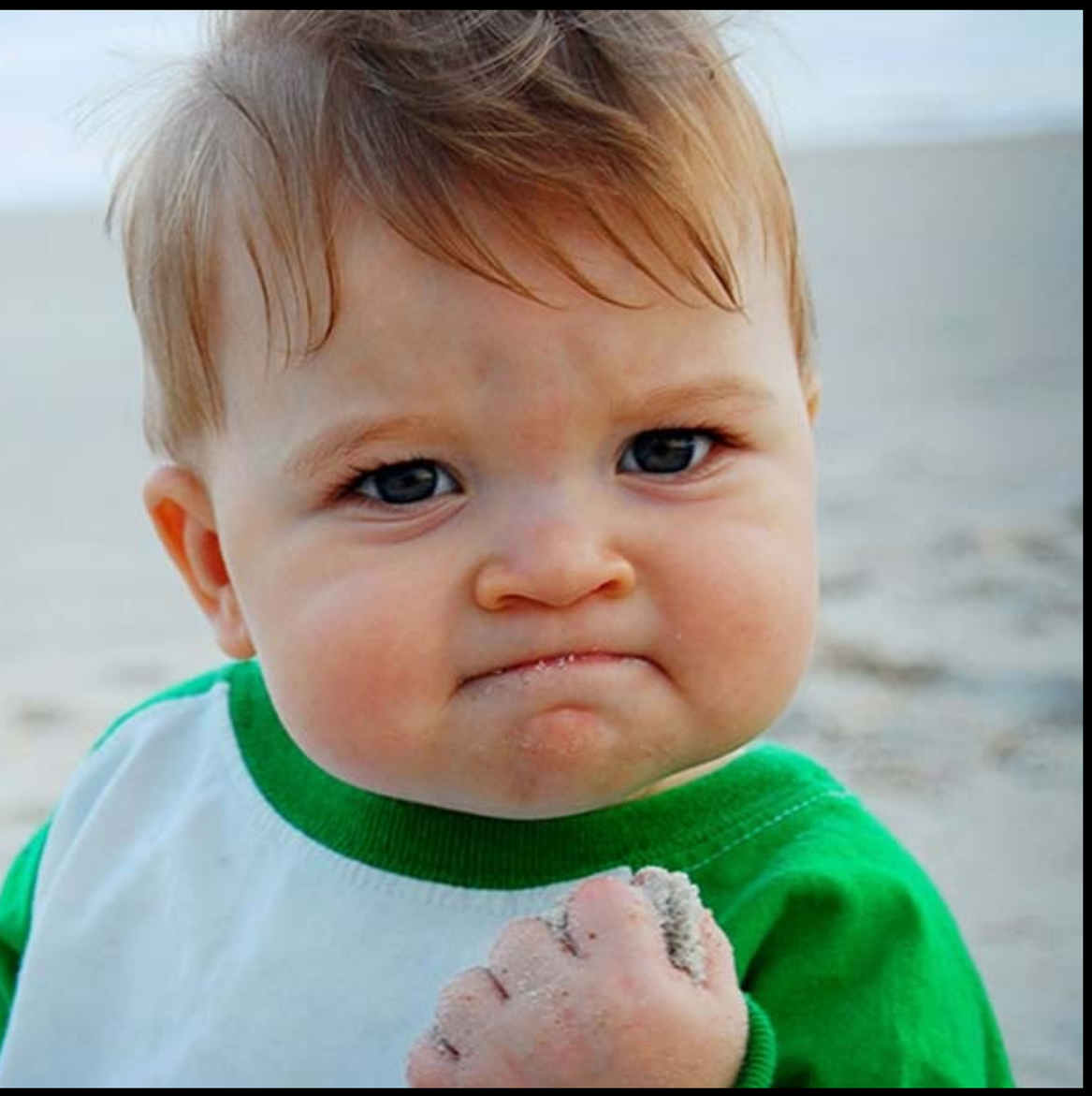
rishirich5




**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

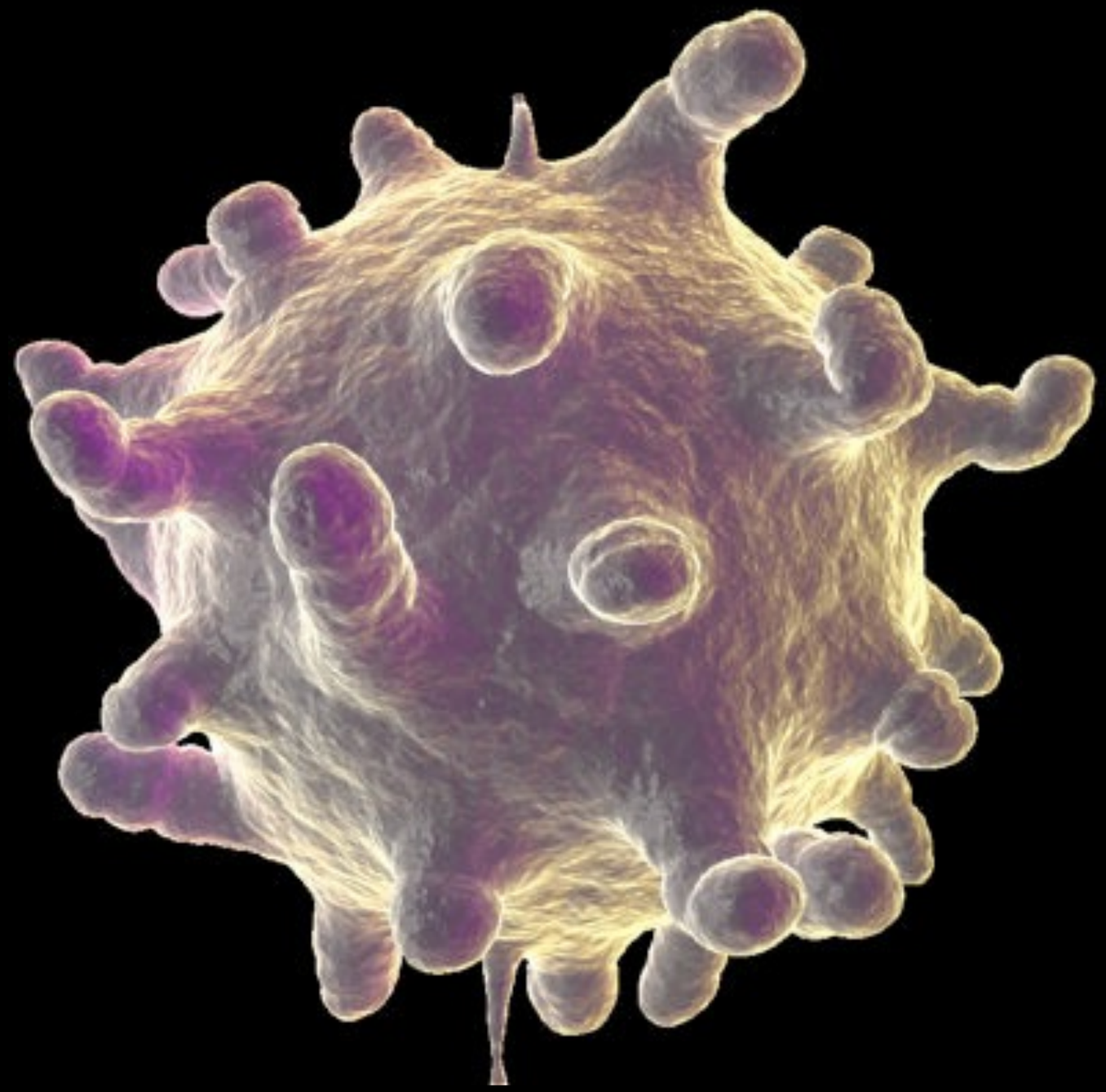
Kreativitet

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




Sunnerkind
ORGANIC
GRAND CRU

# #33 Elefantordenen



# #23 Rosekort



# Har du rost din chef idag?

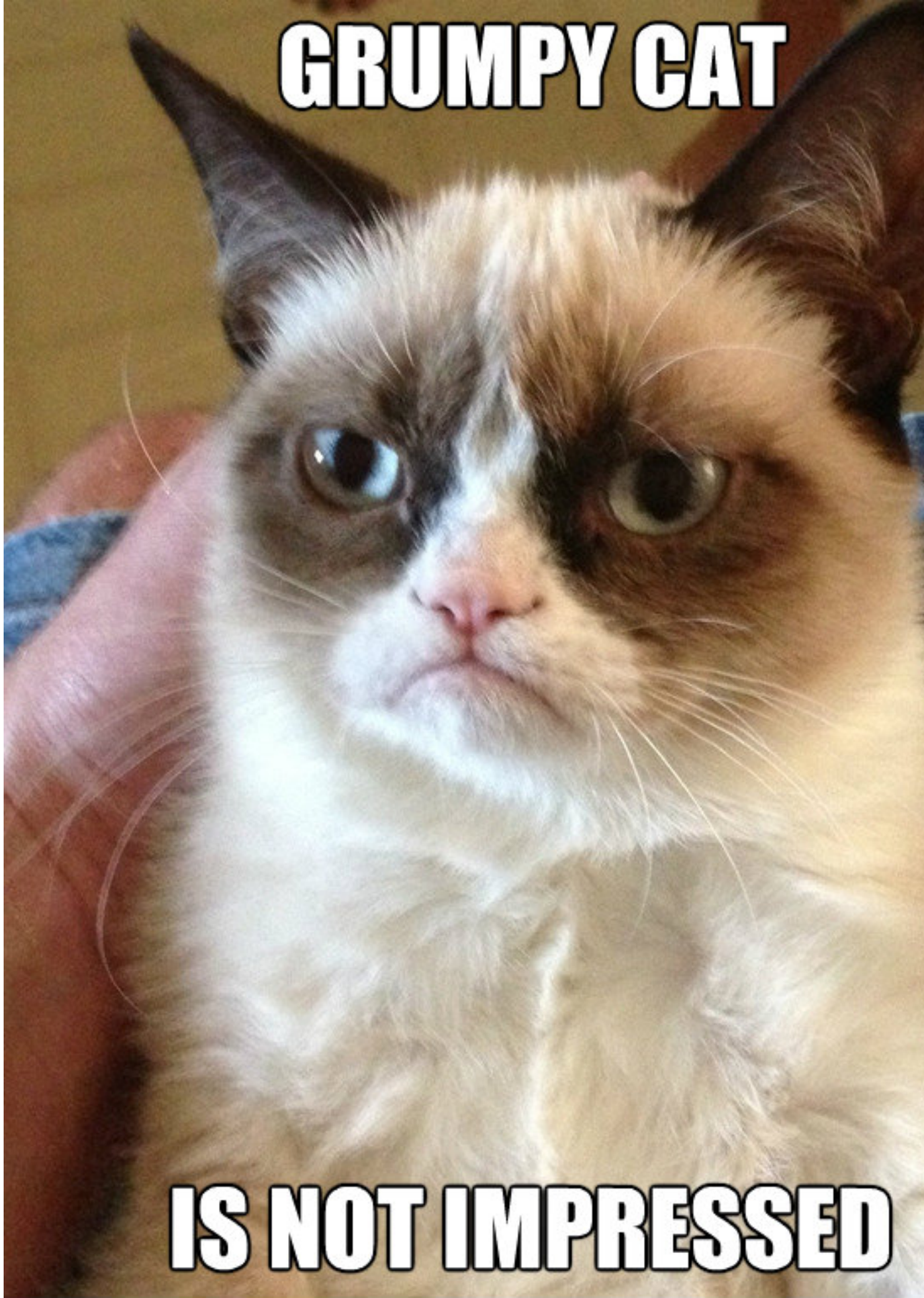


# Arbejdsglædedræbere

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

# Offertrøjen






# Anmeldelse på vej (YouTube)

# 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



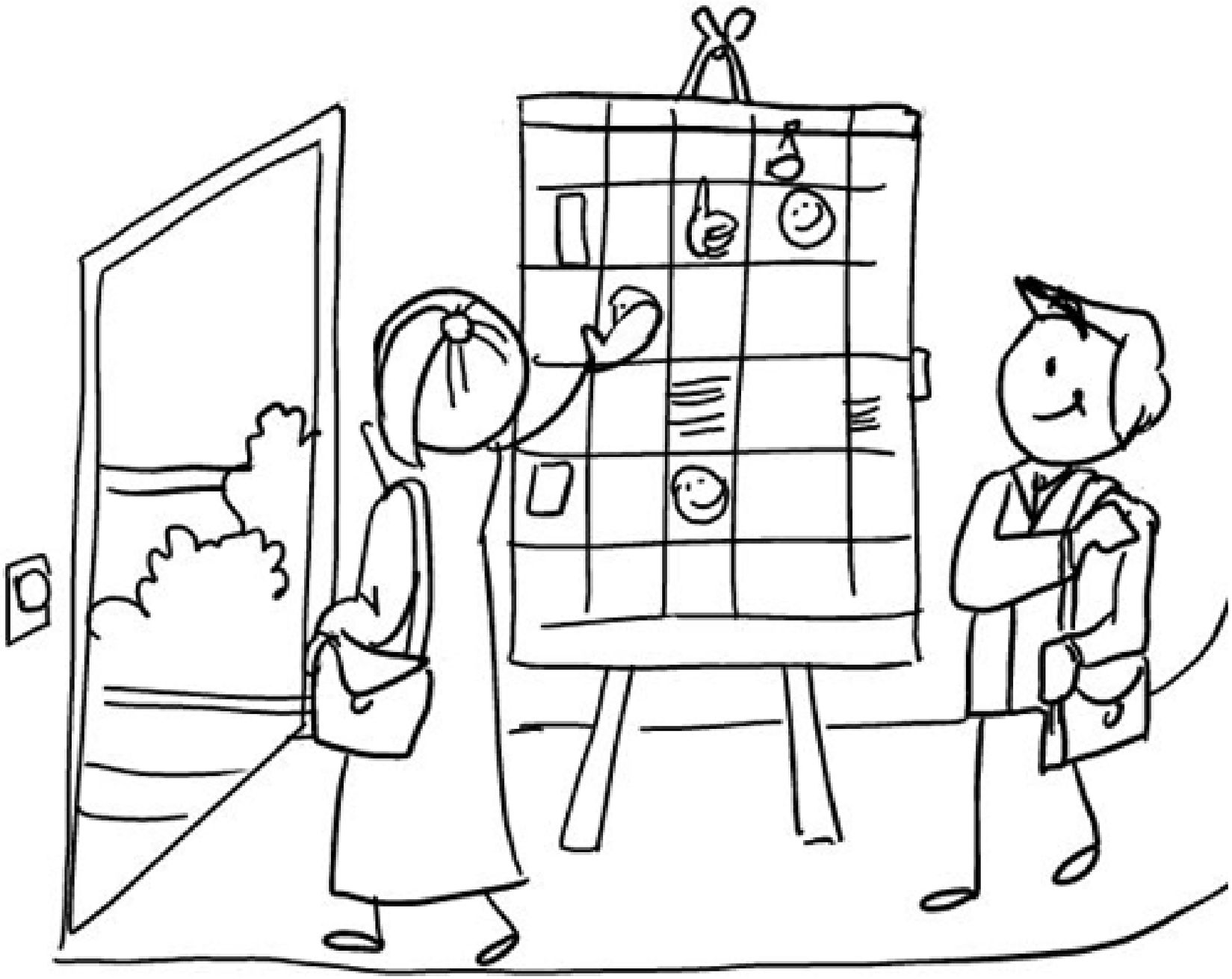
# Leveregel:
# Der er ingen nye problemer

# Hvad gik godt?





# #22 Dagens glade kollage

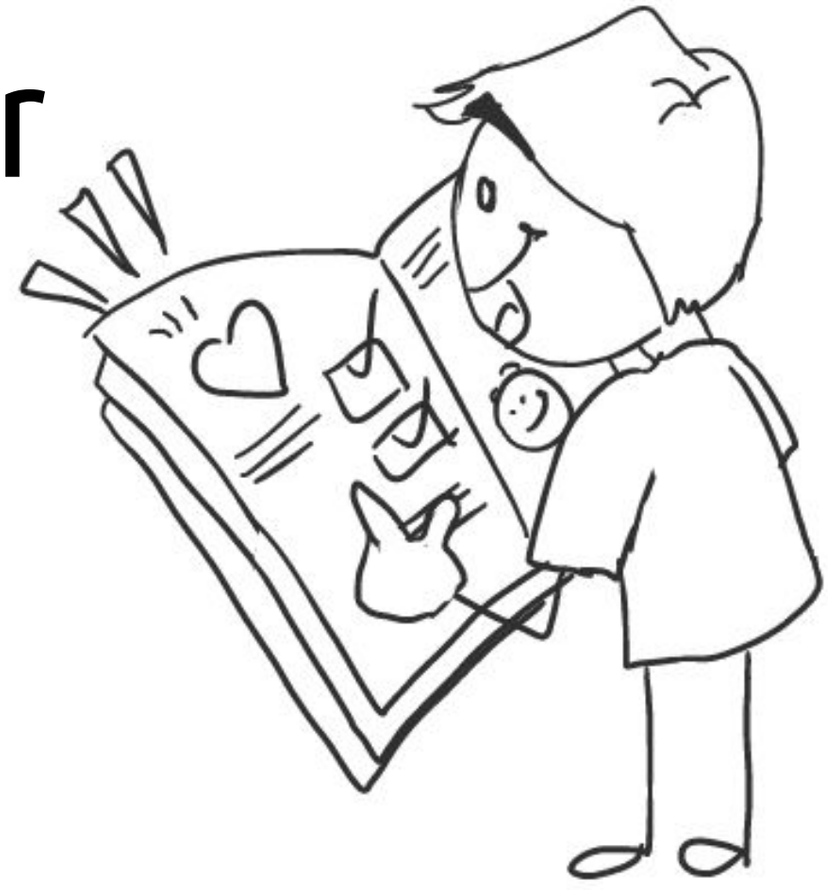


# #6 Taknemmelighedsdagbog



# 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



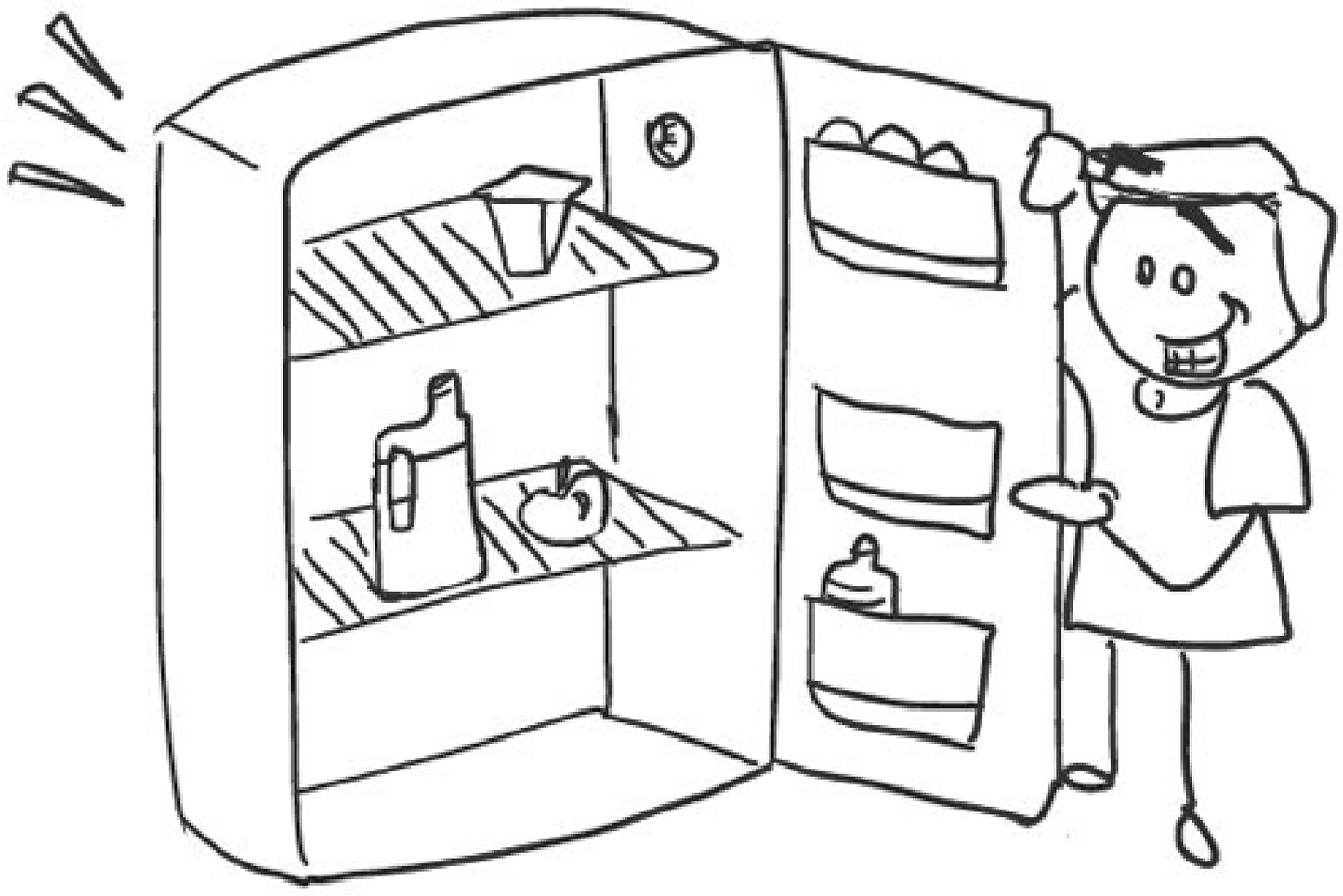
# #2 Inviter på DATE



# Kaffe over telefonen



# #53 Vis os dit køleskab



# #18 Hjælpende hænder



# Kultur


CULTURA
BALANCE
Arla
CULTURA
BALANCE
HOLDER MAVEN I BALANCE



# #83 Lyt til de nye





?

Vi lytter til
- og lærer af -
de nye

Vi lærer de nye
hvordan vi gør
her hos os

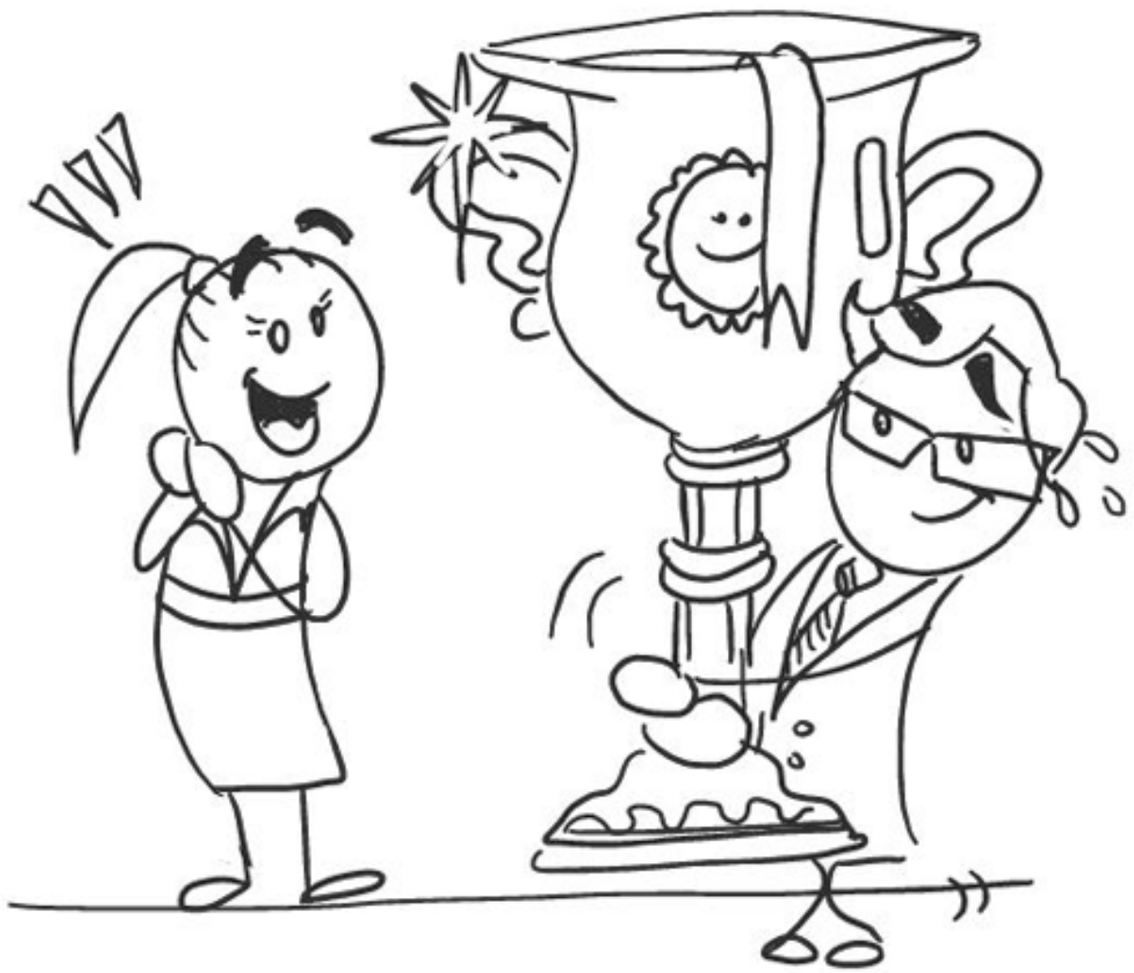


# Kultur



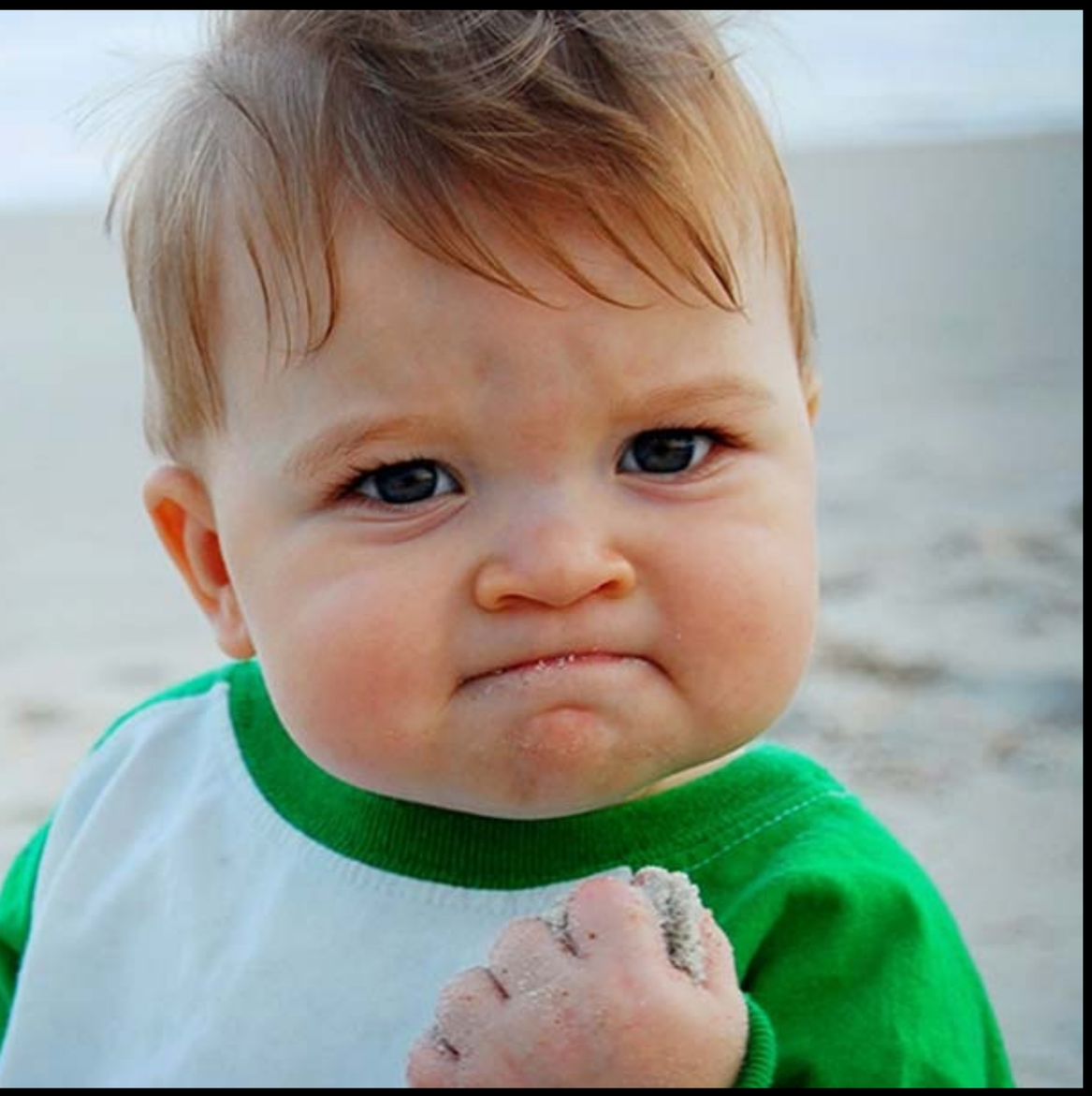
- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen? (“det kunne være godt, hvis vi…”)

# Fejre succeser





# Tag handling



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



# 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



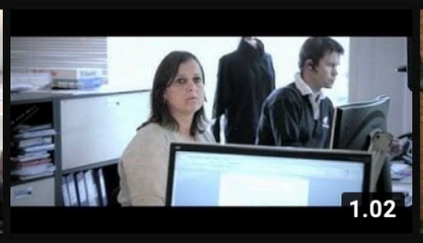

**The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...**

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

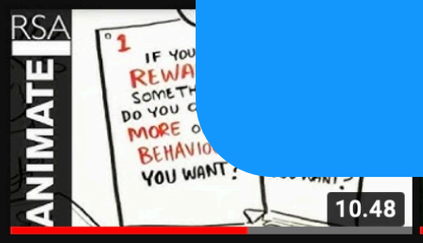



**Music and Life - Alan Watts**

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