

Motivation

og det gode samarbejde

under Den Mentale Sundhedsuge
Hvidovre Kommune, 9. oktober 2025
med Jon Kjær Nielsen #jondk



MANGE bonusmaterialer:
jon.dk/mandag



Kultur









Jon Kjær Nielsen -
Foredragsholder &
Forfatter

Civilingeniør, 2002.
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,
hobbykok, podcast vært





Jon.dk

#37922



**Halv pris i dag:
125,-**



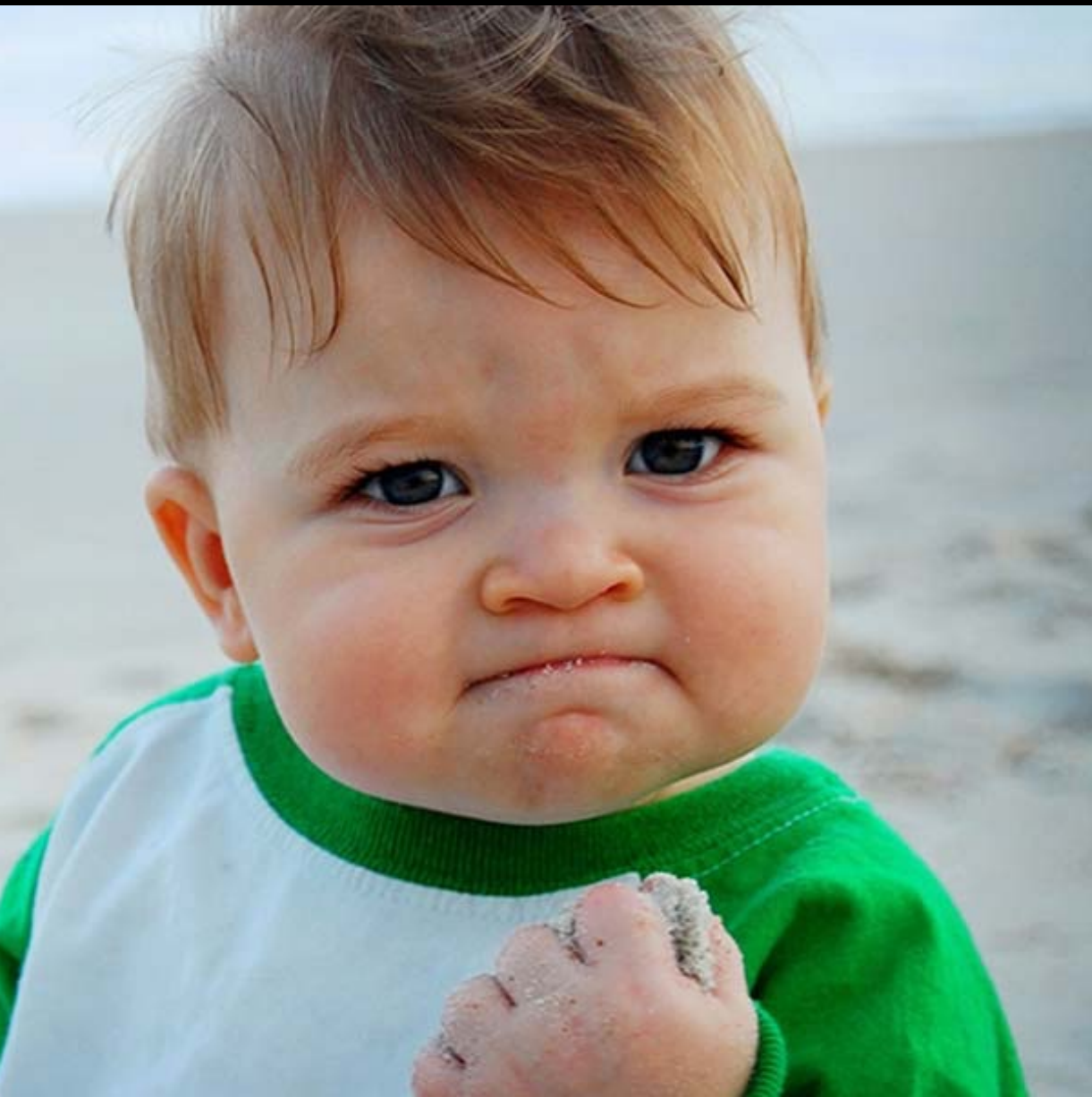
Få den store pakke

- e-Bogen “Det Glade Dusin”
- Ugentlig indsigt eller praktisk tip
- 10+ webinar-optagelser
- To online kurser (normalpris kr 2.000+)
- Redskaber, rapporter, guides og tips



Modtag gratis: jon.dk/mandag

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, tidl.
landstræner og mester med
FC Nordsjælland**



Sandhedens øjeblik:
Arbejdsglæde

Hjerneforskning



Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to



Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene
og sæt et stort smil op



Spejlneuroner



Uventet venlighed

Motivation, del 1



Refleksion



Tænk på en god
oplevelse på
jobbet

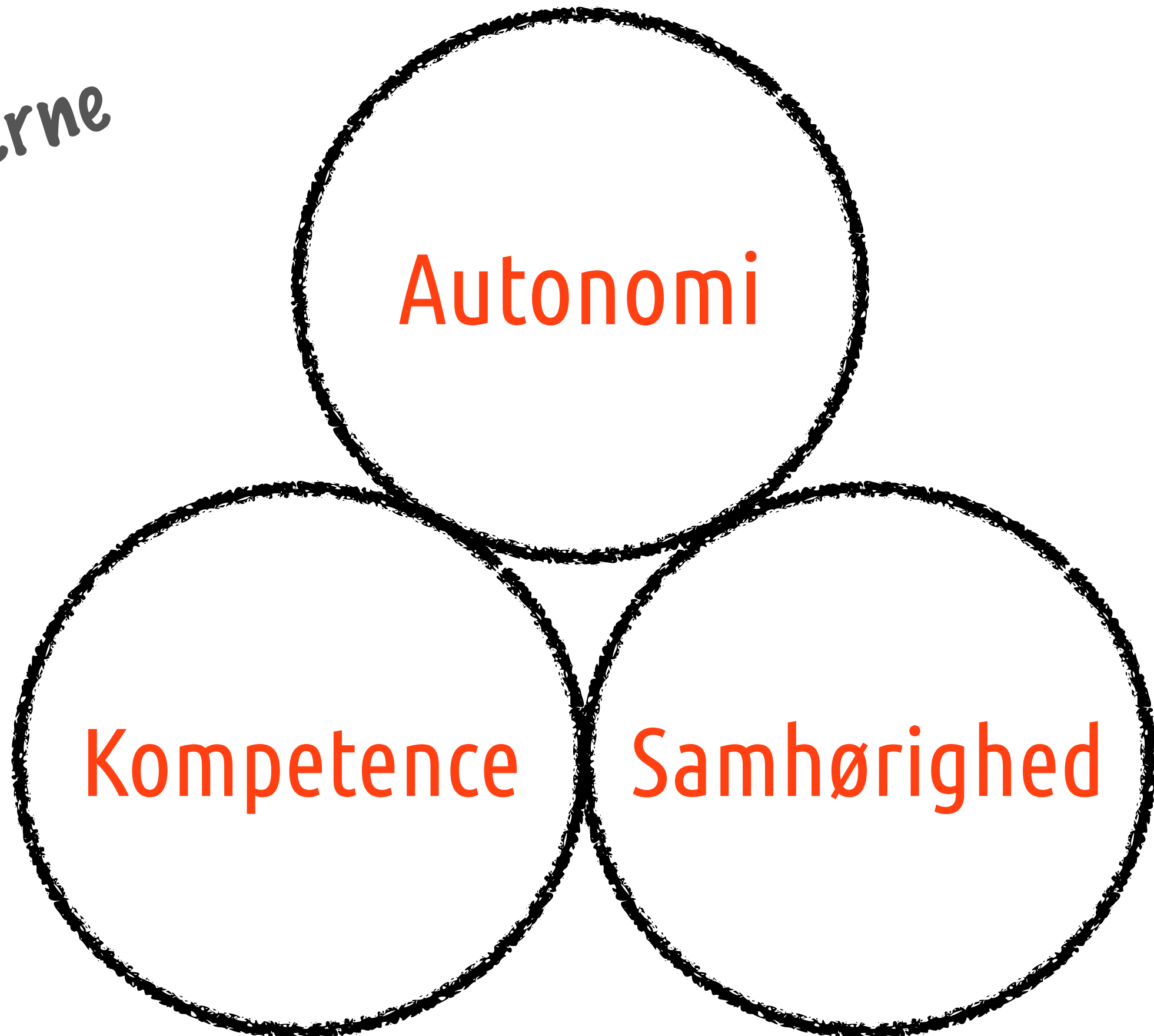


1944



Selvbestemmelsesteori

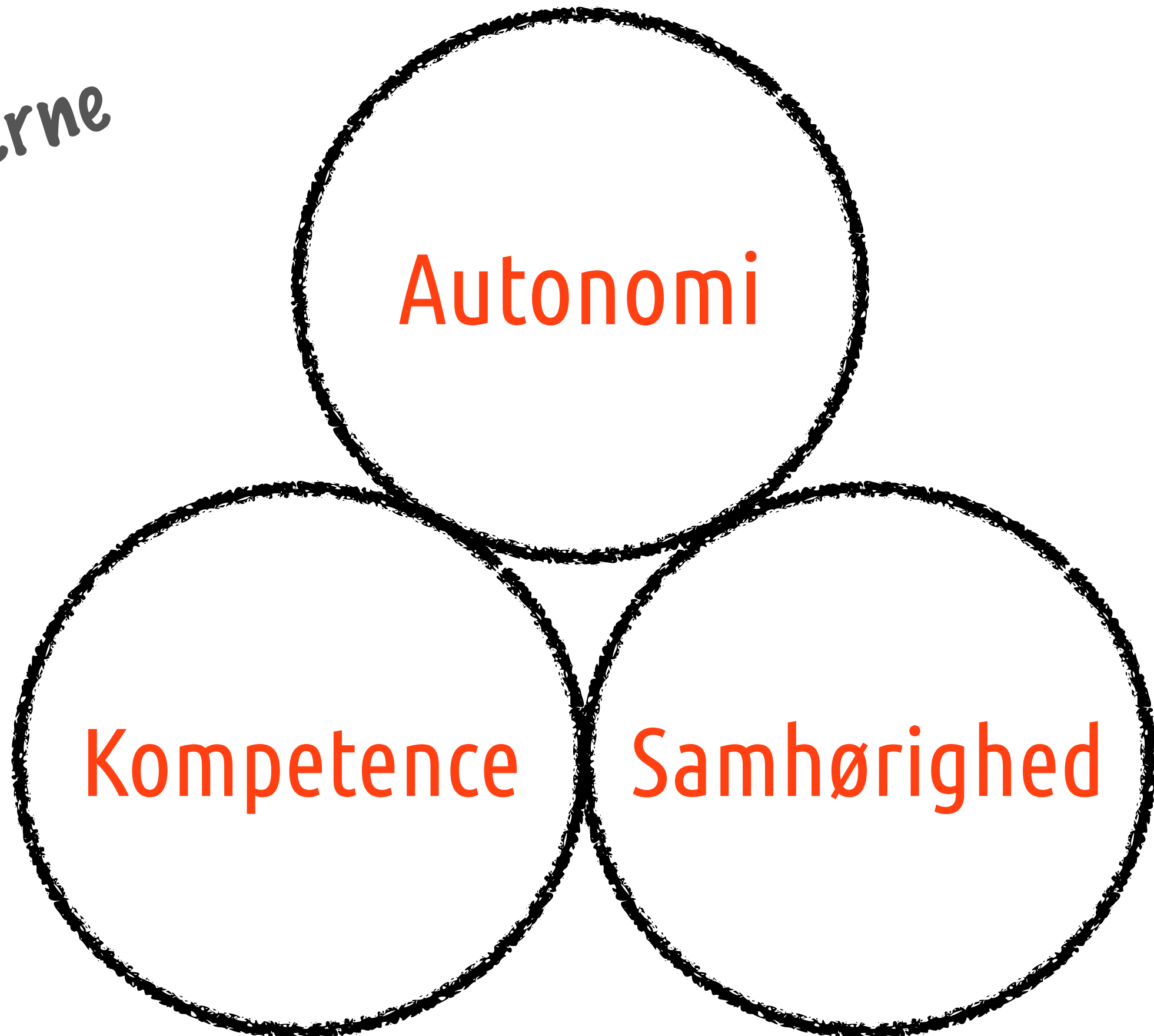
1970'erne





Selvbestemmelsesteori

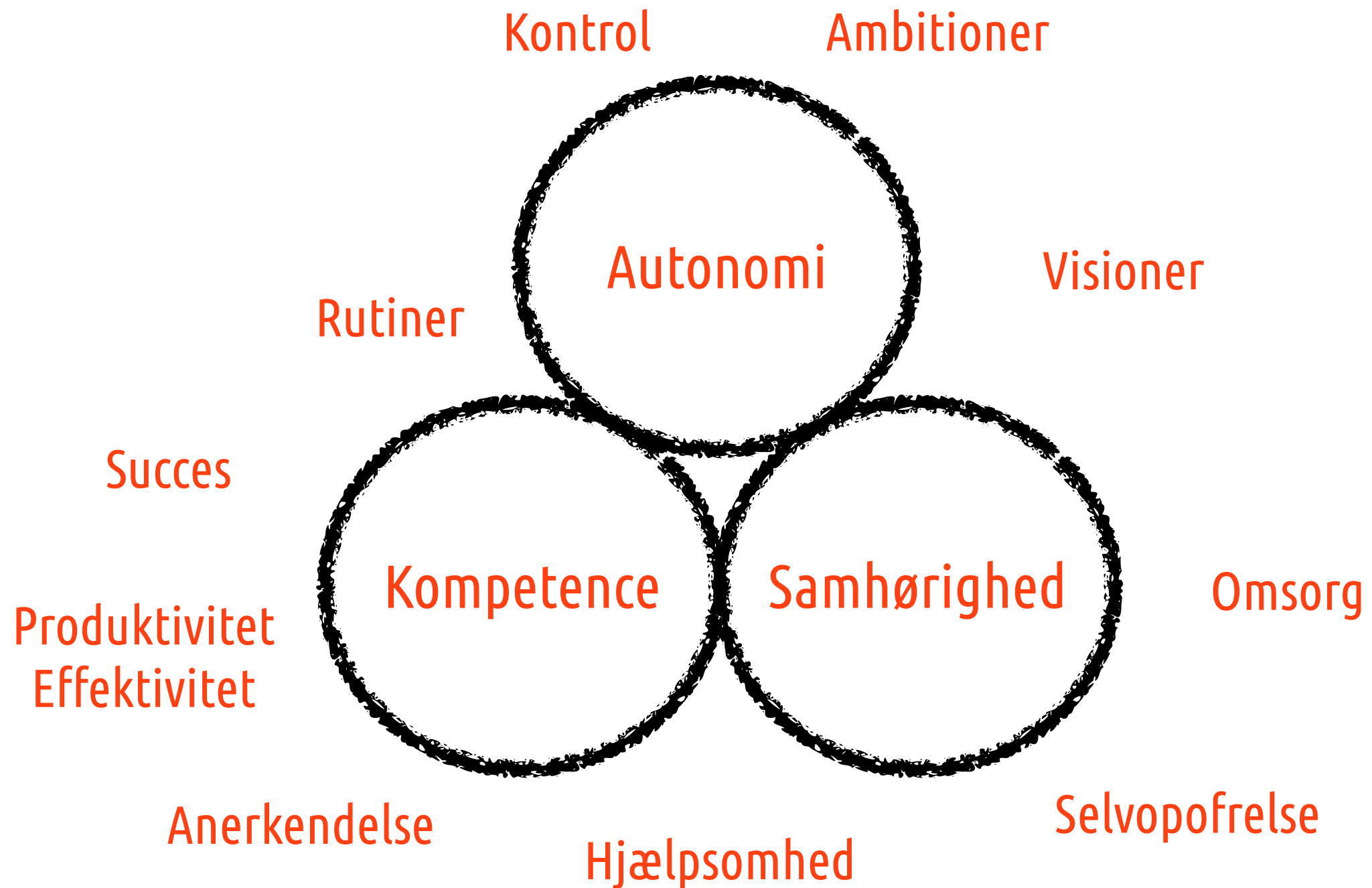
1970'erne





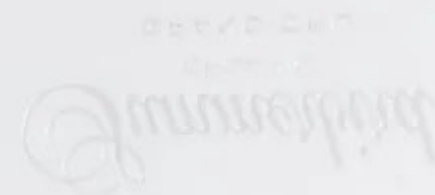
Selvbestemmelsesteori

+ præferencer

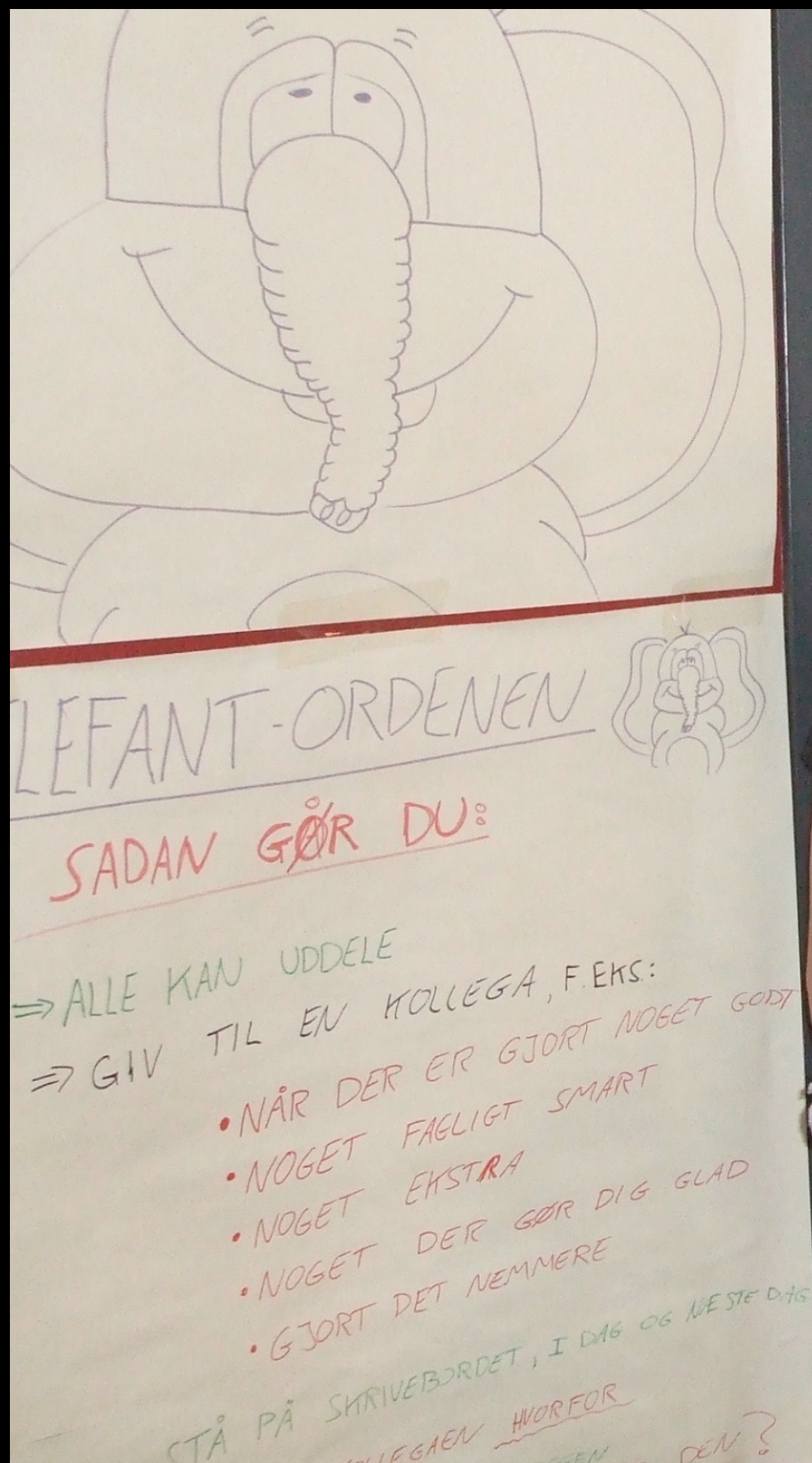


Ros og anderkendelse

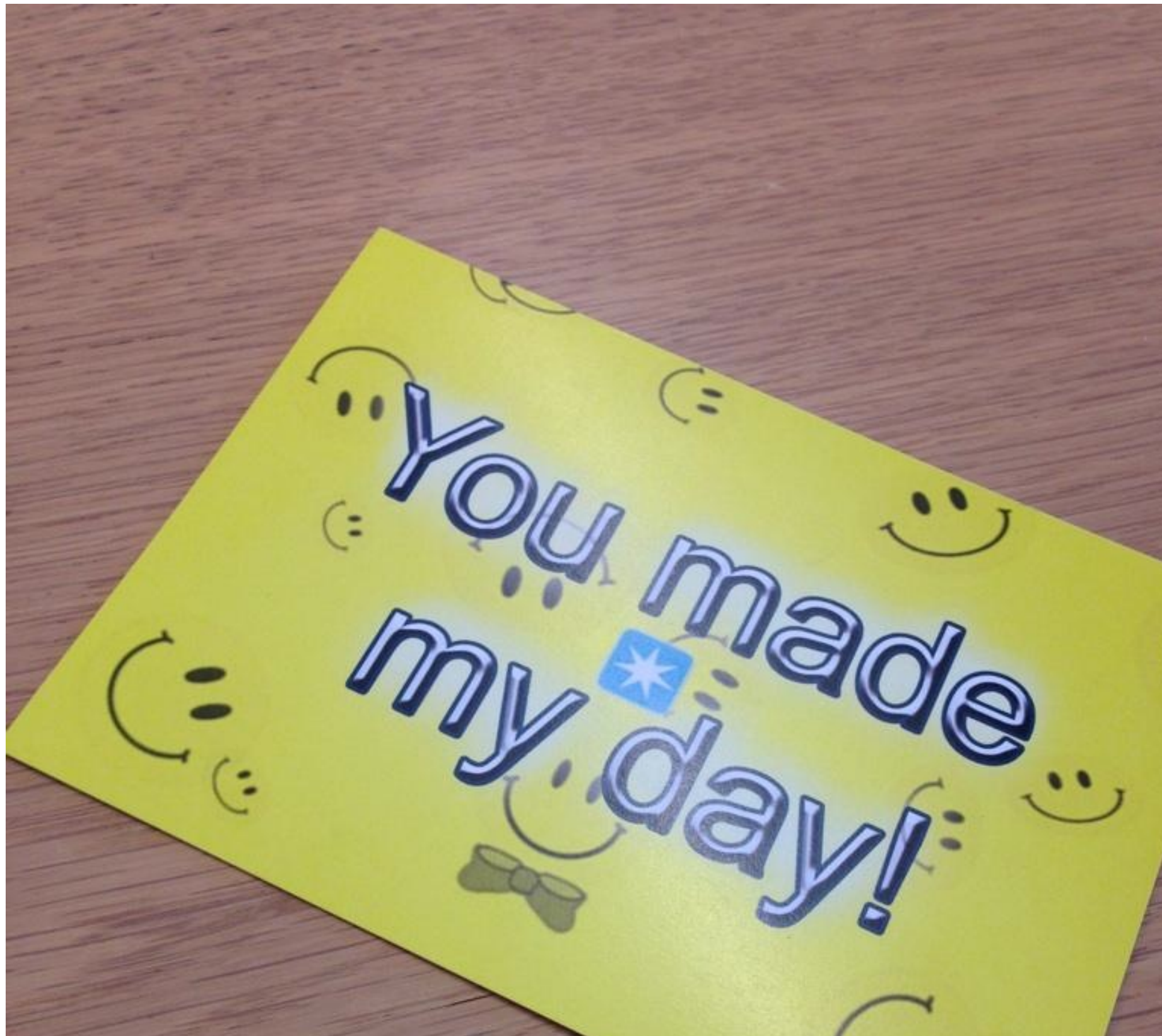




#33 Elefantordenen



#23 Rosekort



#31 Appreciation Day



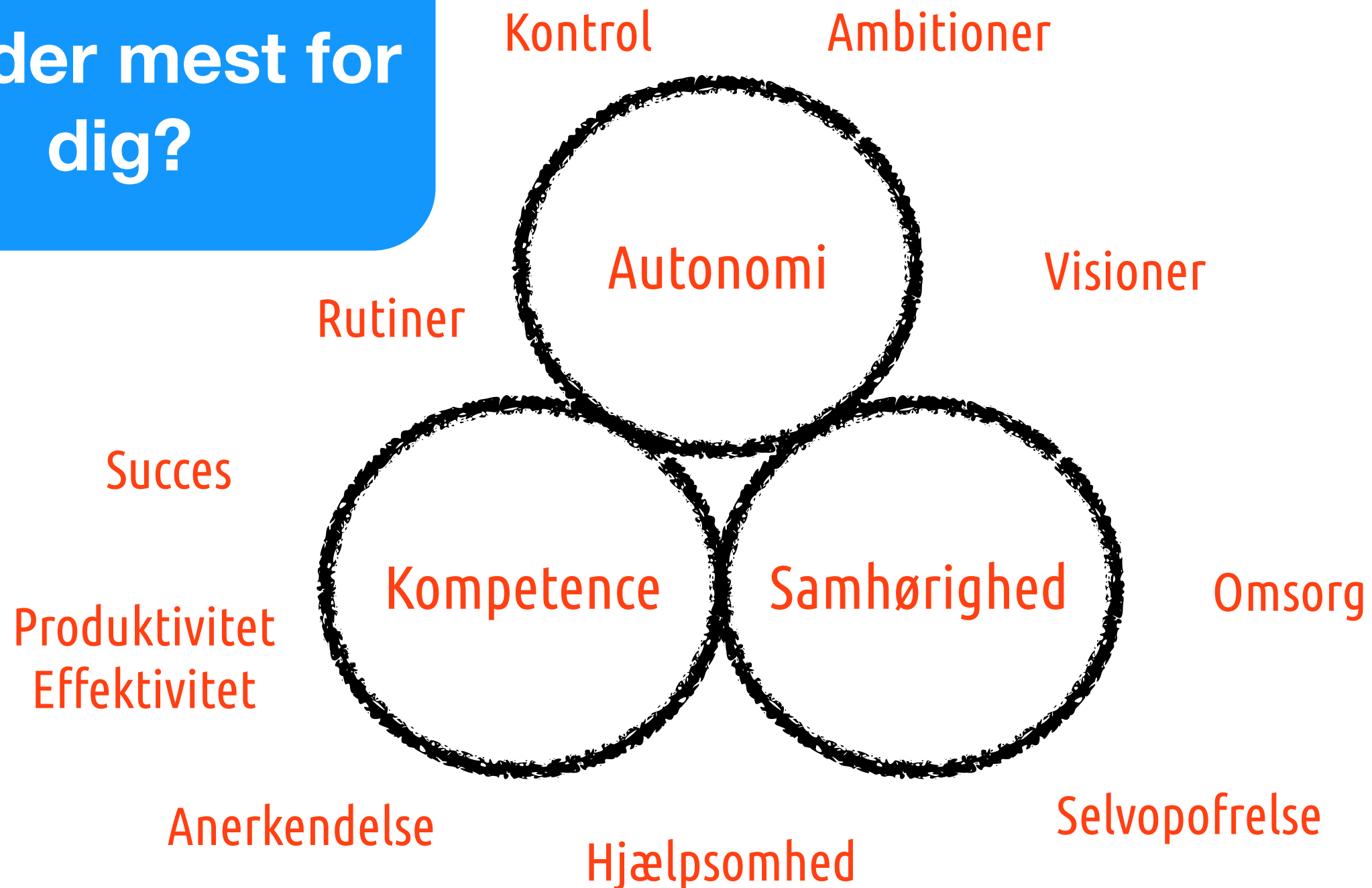
Har du rost din chef idag?



Selvbestemmelsesteori

Hvilke 2-3 forhold
betyder mest for
dig?

+ præferencer



Motivation, del 2

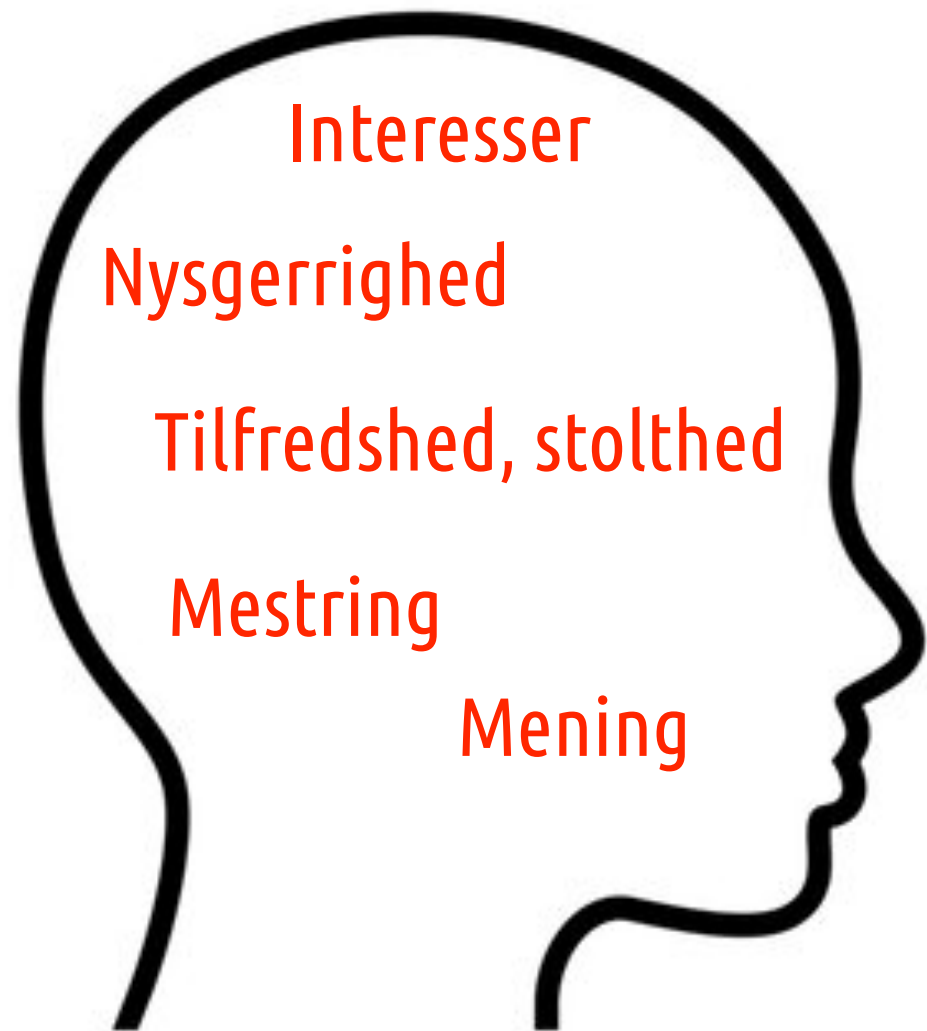
BRING IT ON



I GIVE UP



Intern / Ekstern



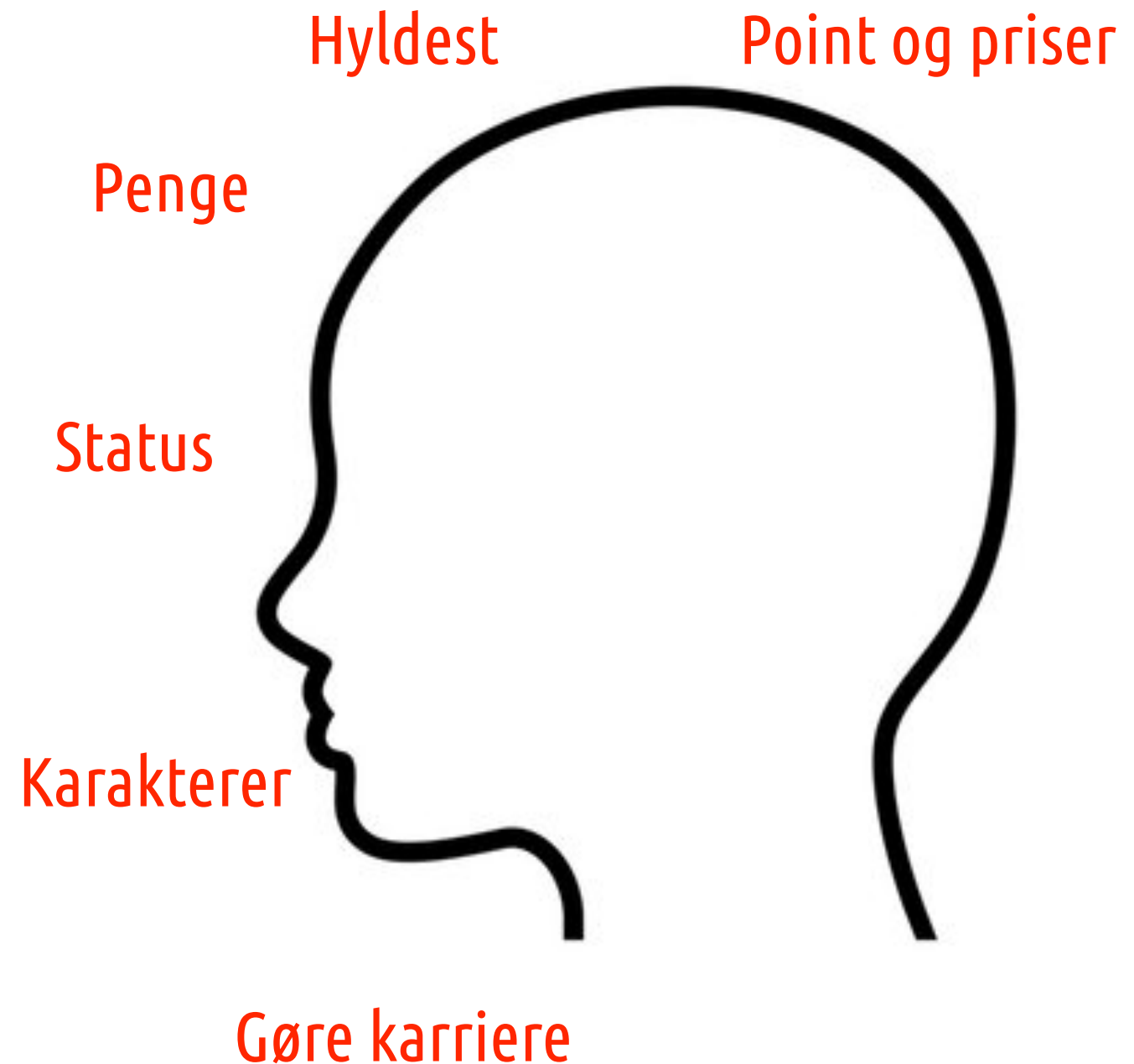
- Selv-igangsættende
- Kan nyde processen
- Positive følelser ved arbejdet
- Motiveret i længere tid
- ! Større tendens til at fastholde vaner

“Arbejdet bærer belønningen i sig selv”

Intern / Ekstern

- Kan give øget tempo
- Kan føle pres og spændinger
- Udfører opgaver trods manglende interesse
- Større tilpasningsevne
- Søger materiel eller social belønning
- ! Motivation falder, hvis belønning fjernes

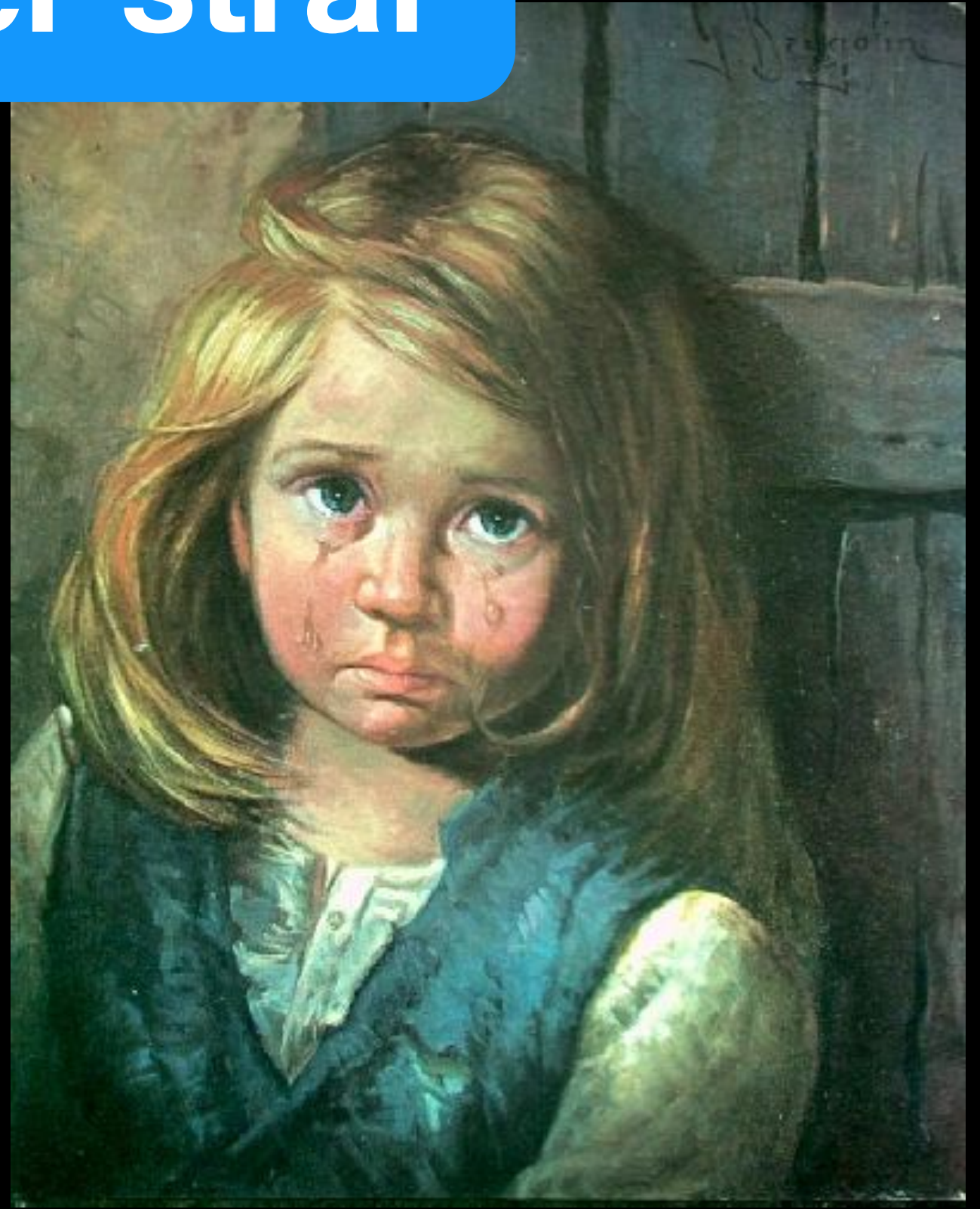
“Hvad får jeg ud af det?”



Belønning...



...eller straf



Motivation, del 3

Det gode liv



Positiv psykologi

PERMA-modellen

- af Martin Seligman



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation



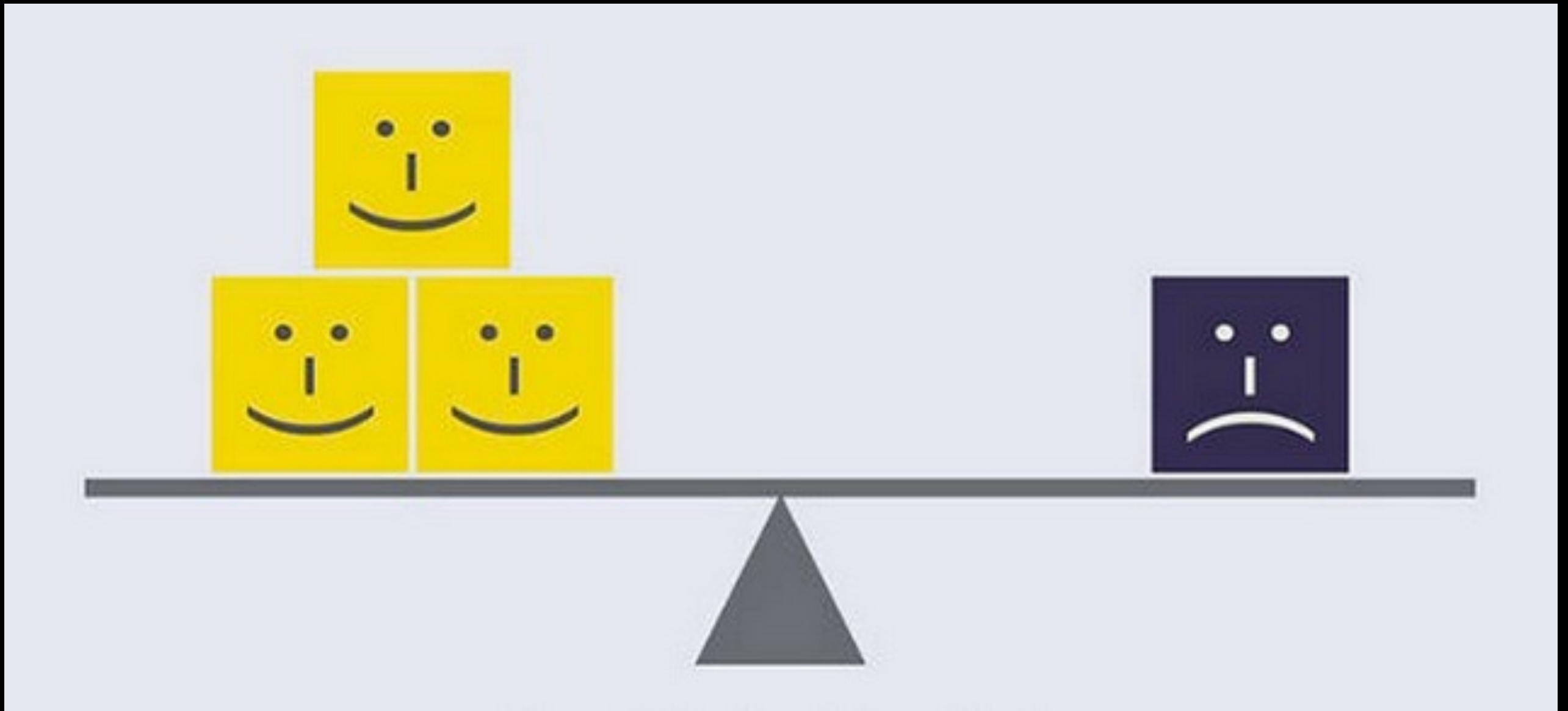
Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

Losada ratio





Engagement

Fokus og flow



#3

Positive relationer



Mening

#4



Hvad er vi stolte af...

- Hvad er jeg særligt stolt af ved mit arbejde?
- Hvor er jeg med til at gøre en forskel?

#5

Præstation



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation

Mindset



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



$$H + T = V$$



Kultur





#83 Lyt til de nye



?

Vi er super åbne
overfor nye
perspektiver og at
finde det fælles nye

Vi går meget op
i hvordan vi
plejede at gøre
hos “os”

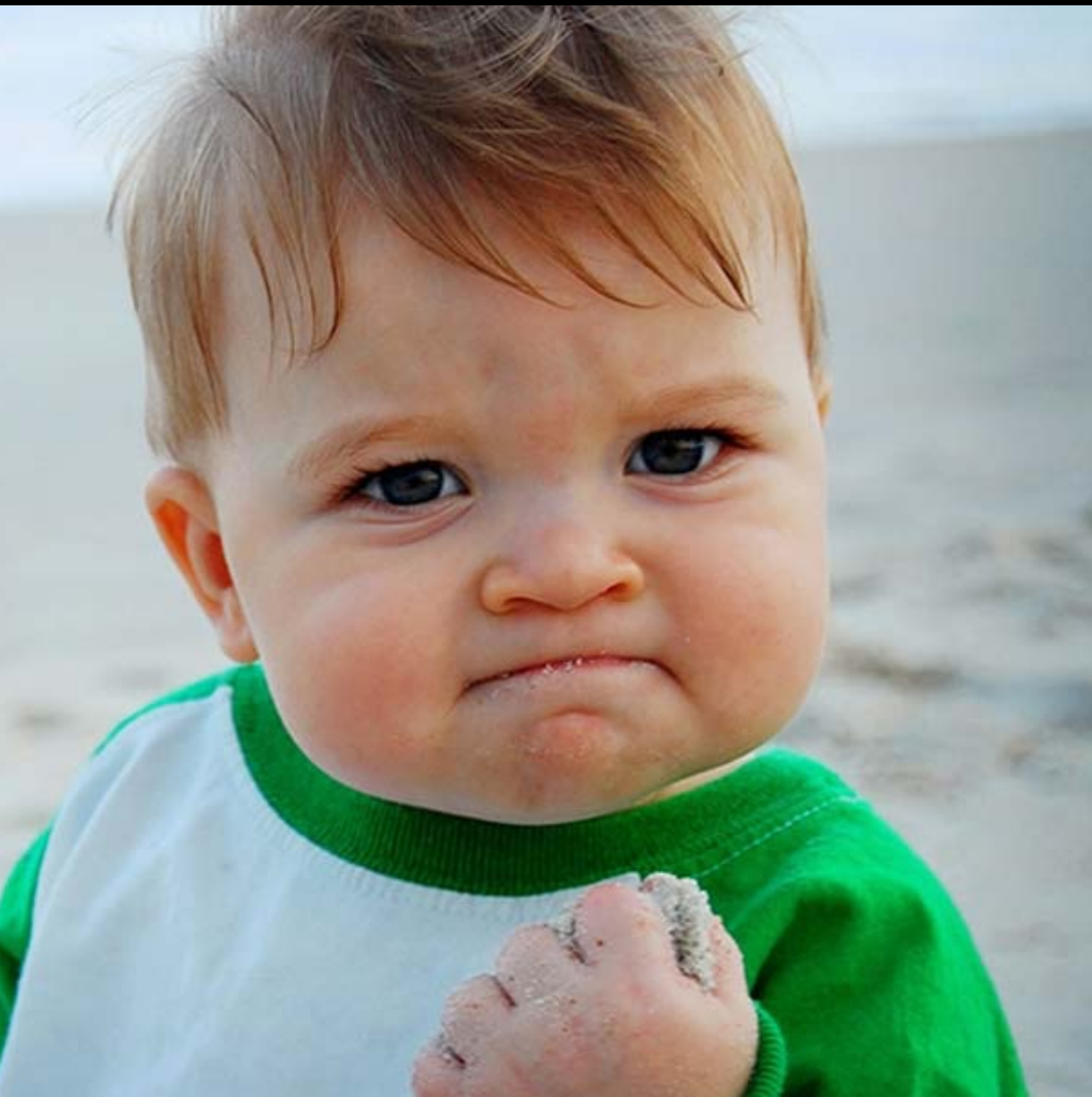


Kultur



- Hvor ligger på vi på “nysgerrig-til-plejer” -aksen?
- Hvad er særligt godt ved vores kultur, det vi vil fastholde?
- Hvad vil vi gerne tilføje til kulturen? (“det kunne være godt, hvis vi var bedre til...”)

Tag handling



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



Guides, tips og lektioner: jon.dk/mandag

Motivation

og det gode samarbejde

under Den Mentale Sundhedsuge
Hvidovre Kommune, 9. oktober 2025
med Jon Kjær Nielsen #jondk



MANGE bonusmaterialer:
jon.dk/mandag



Det gode kollegaskab



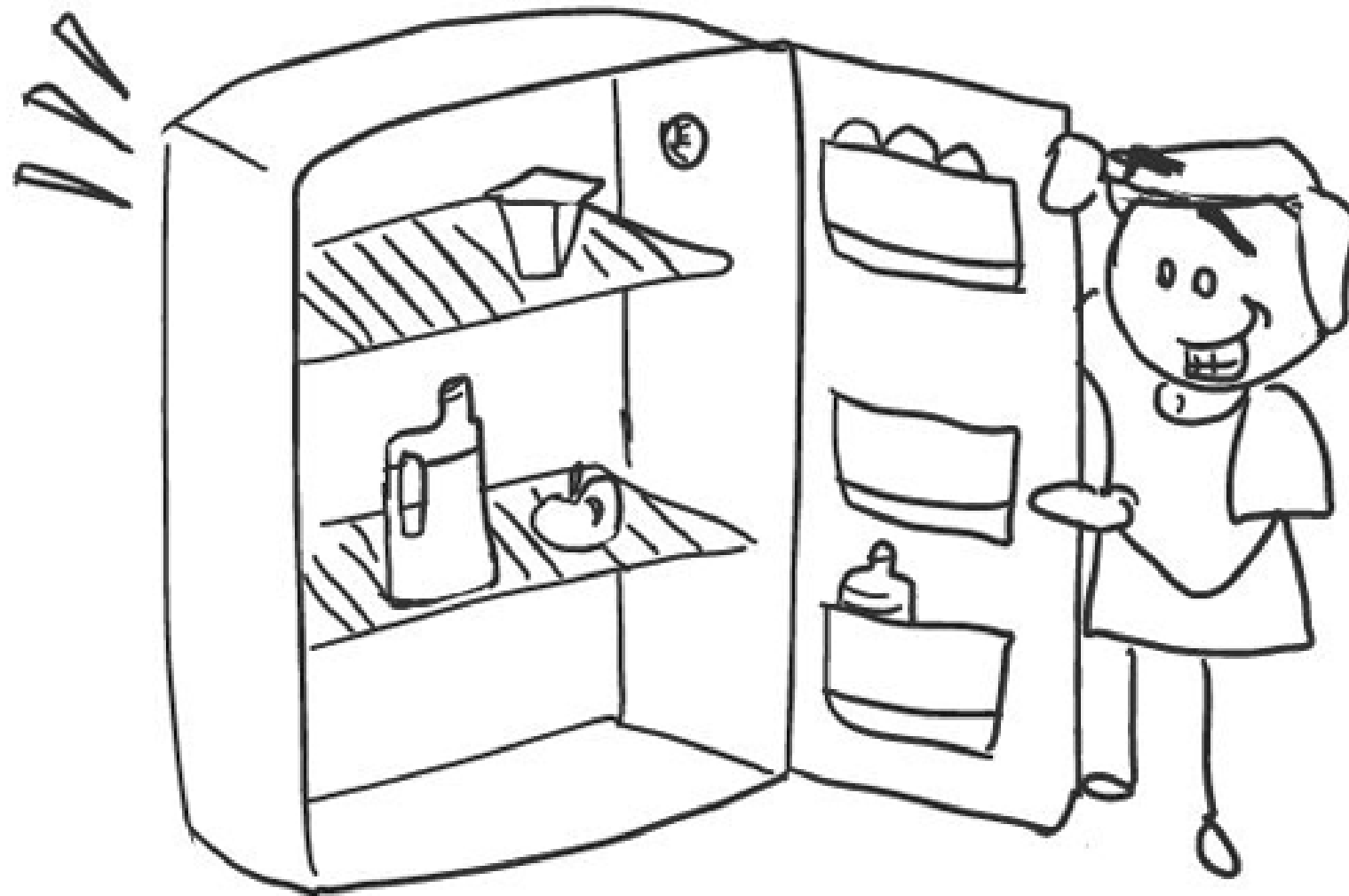
#2 Inviter på DATE



Kaffe over telefonen



#53 Vis os dit køleskab



#57 Byt job



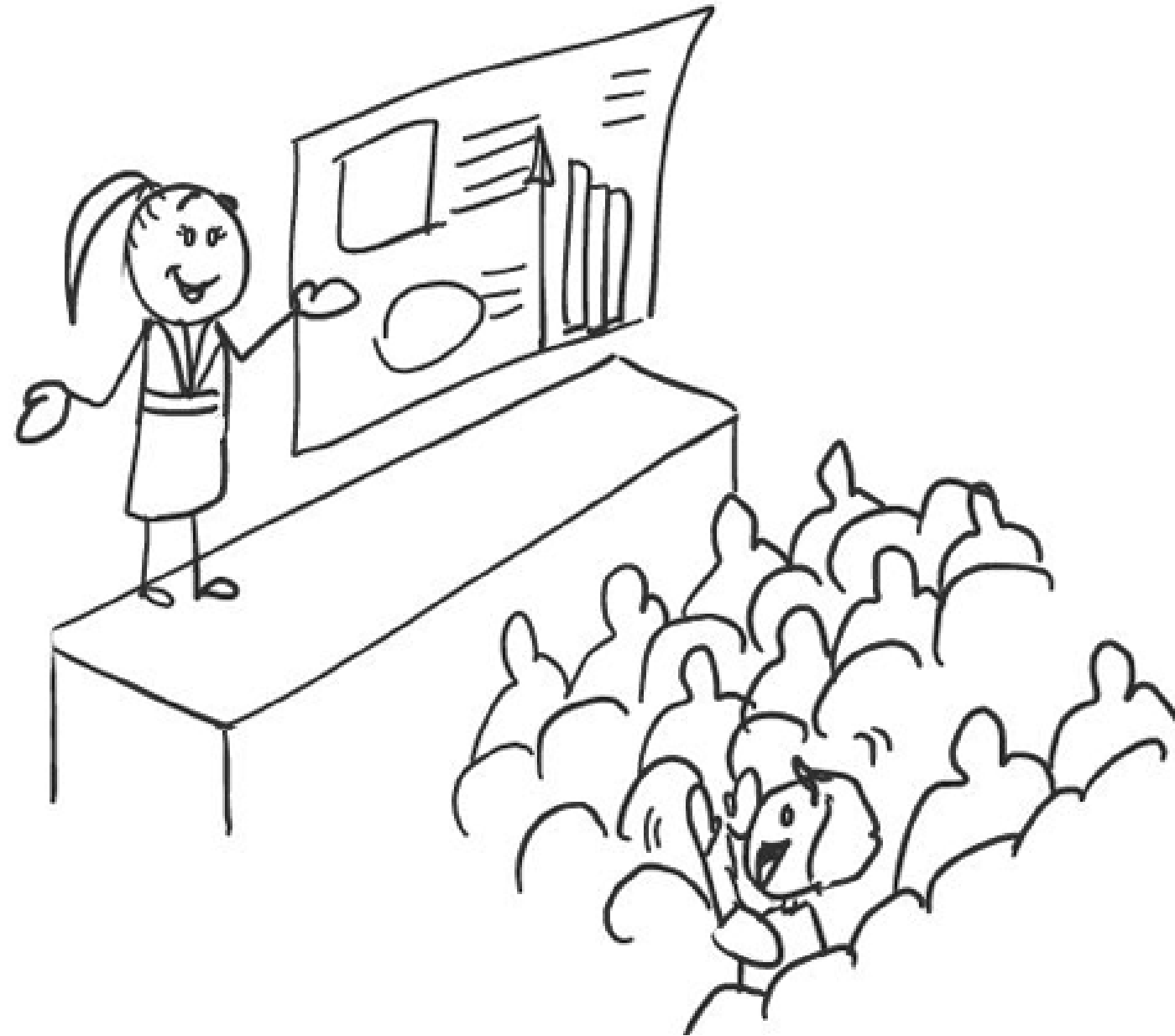
#18 Hjælpende hænder



Øg chancen for succes
overfor andre



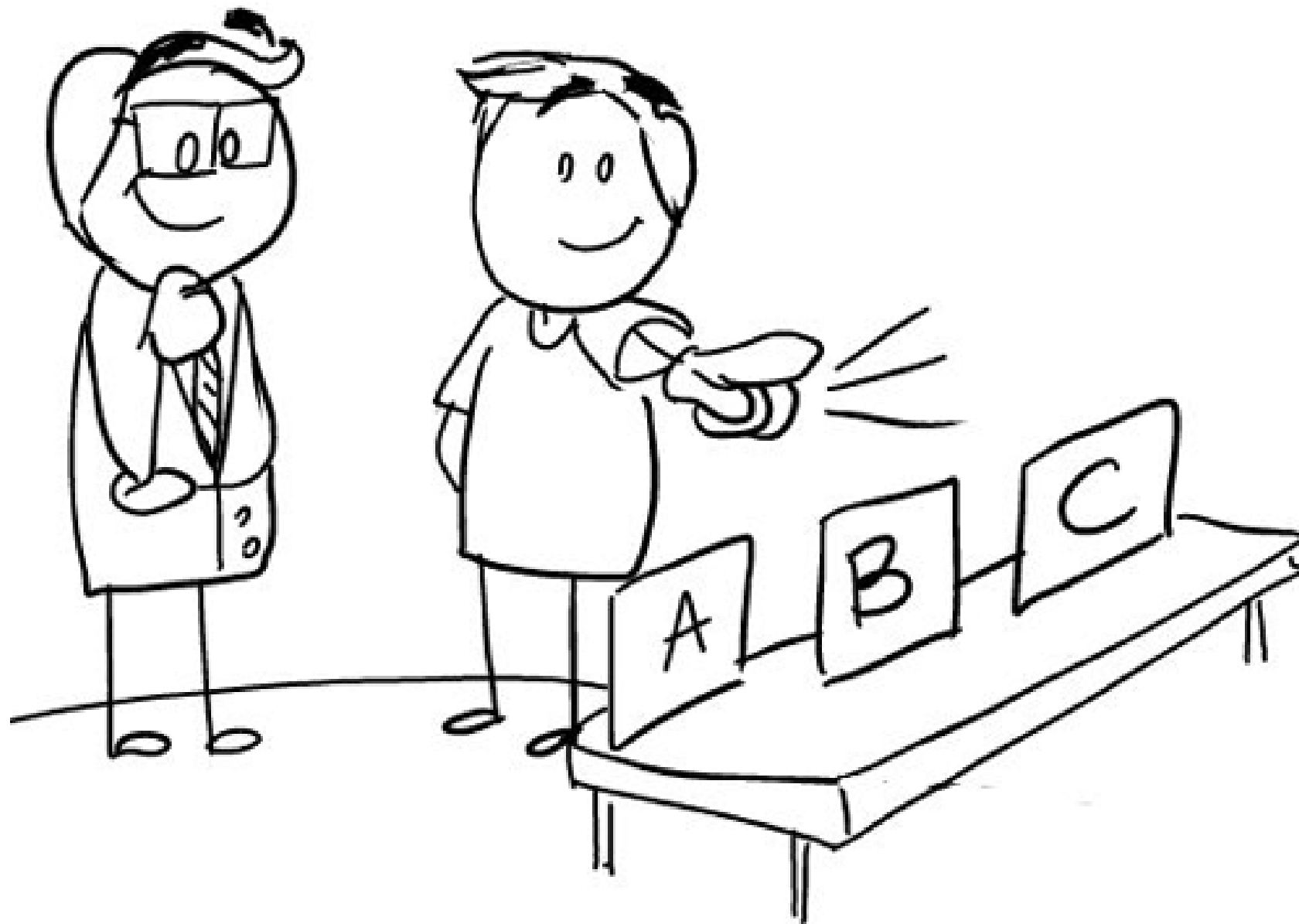
#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Involvering



Gå foran



Skub andre foran



Succesmakker



Del succes og fremskridt



Giv æren videre

