

Ledertrivsel

- Muligheder og faldgruber

Færdselsstyrelsen
4. september 2025
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Materialer: jon.dk/fst



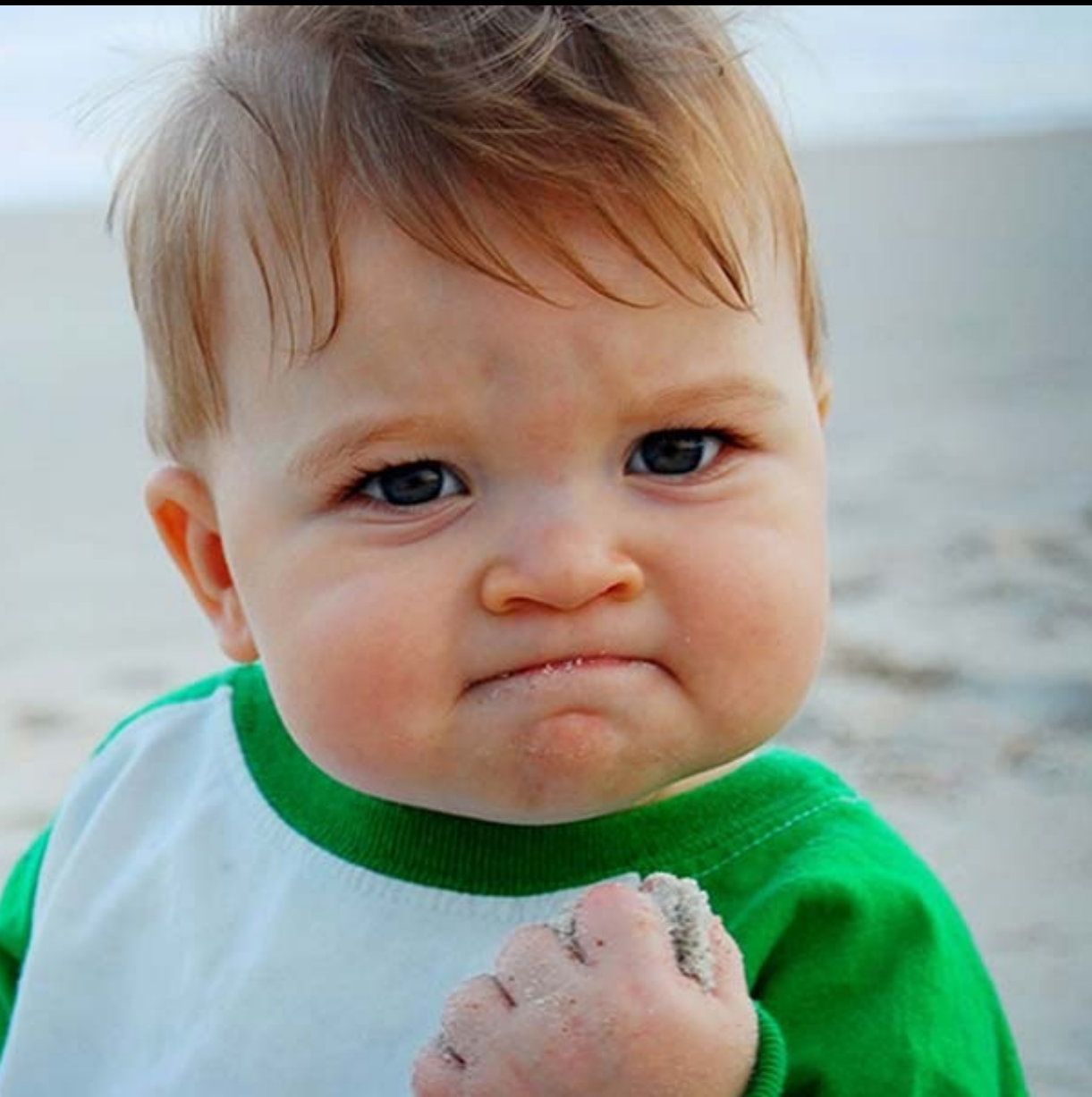
Welcome to the world's happiest nation*

That calls for a **Carlsberg**

KIT



Tag handling



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



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,-**



Brølere & Heltegerninger



Derfor
arbejdsglæde

“Et bedre sted at være
er et bedre sted”

Produktivitet

Service

Teamwork

Sygefravær

Salg

Personaleomsætning

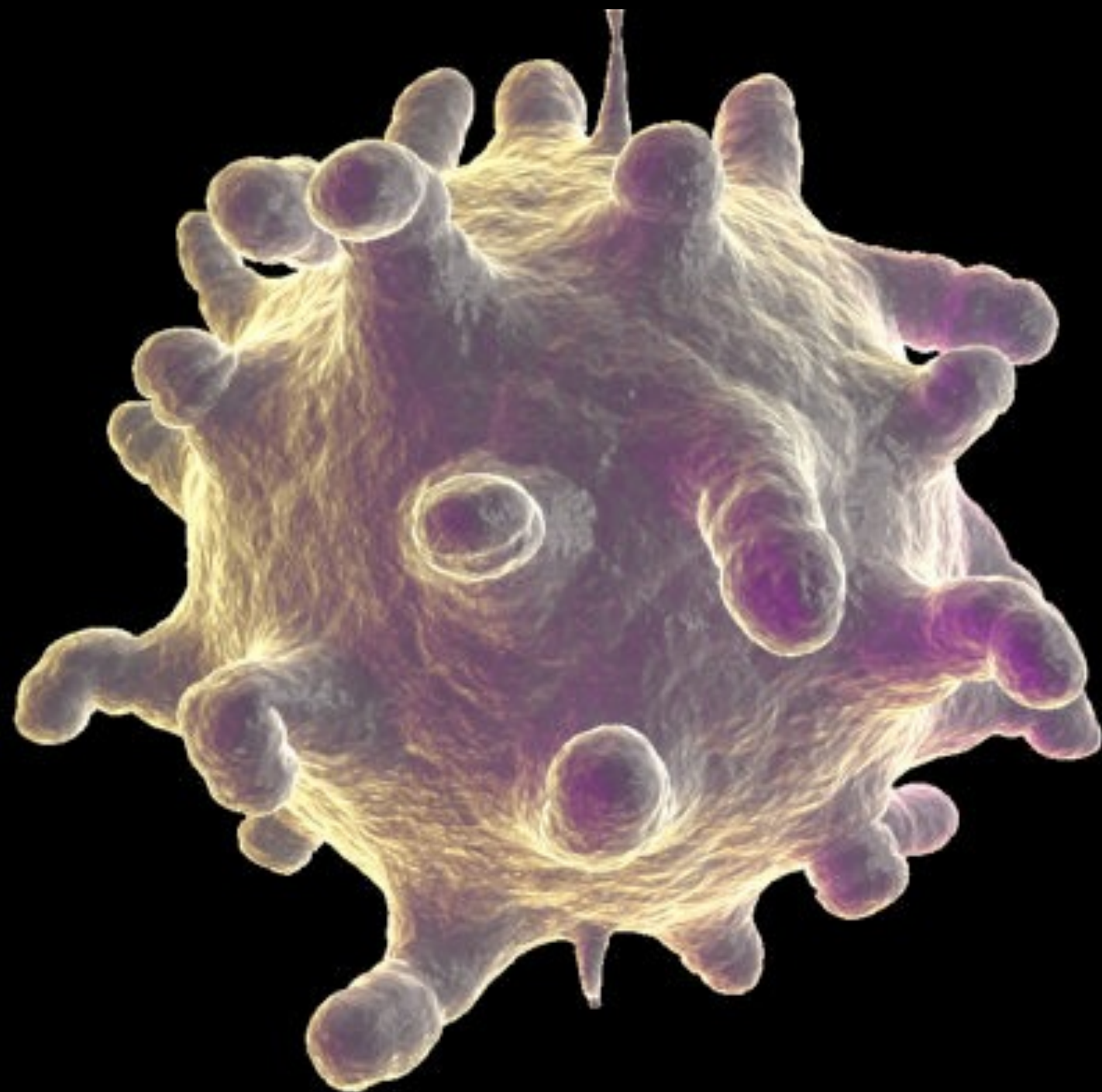
Kreativitet

Ledelse

Forandringsparathed

Indlæring





Arbejdsglæde som værn

“Arbejdsglæde
er den eneste
langsigtede kur
mod stress”

- Bo Netterstrøm

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

Kilderne til
arbejdsglæde

Refleksion



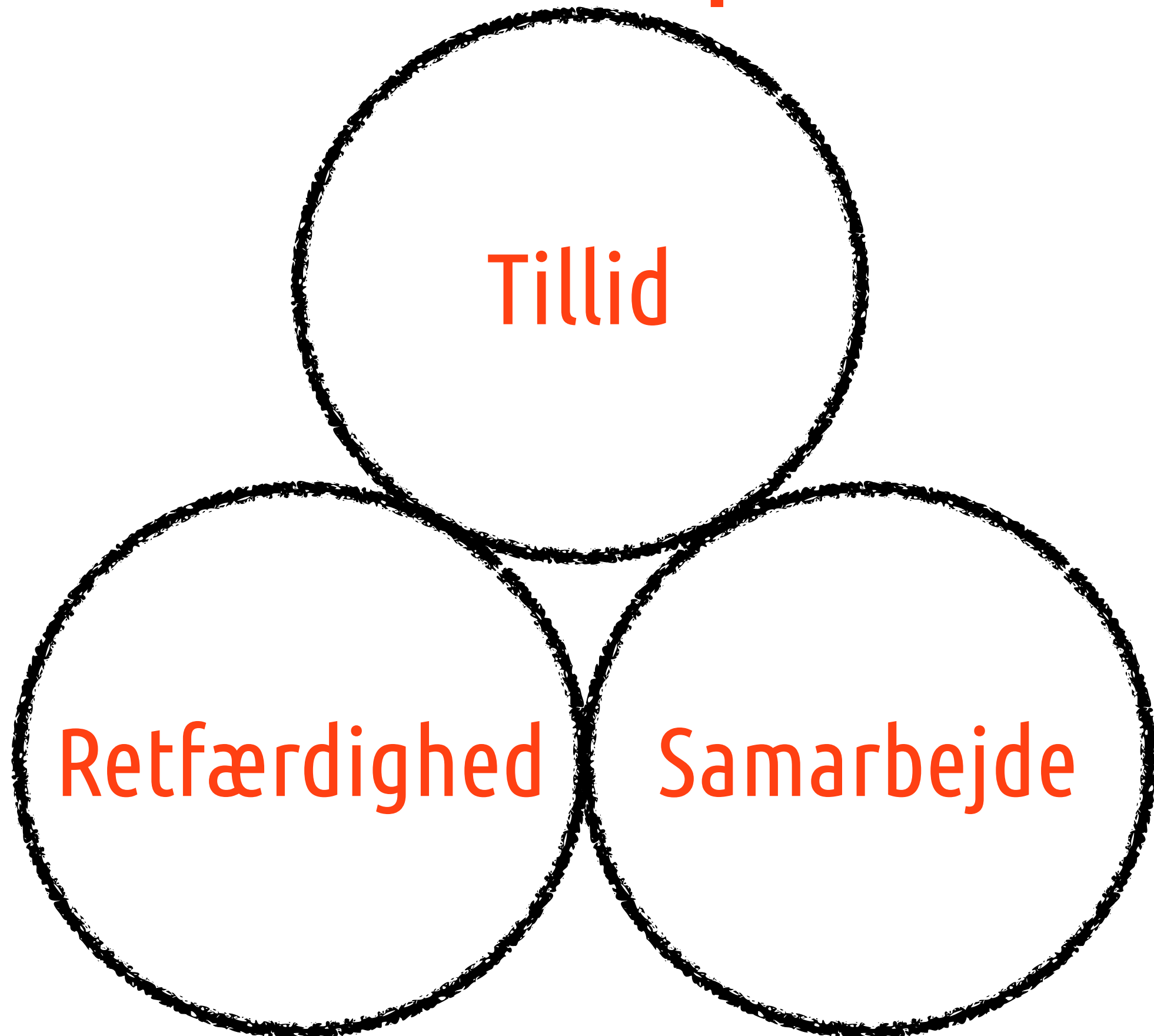
Tænk på en god
oplevelse på
jobbet

Opgave

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



Social Kapital



Retfærdighedseksperimentet

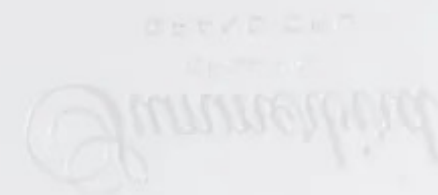


Arbejdsglædedræbere

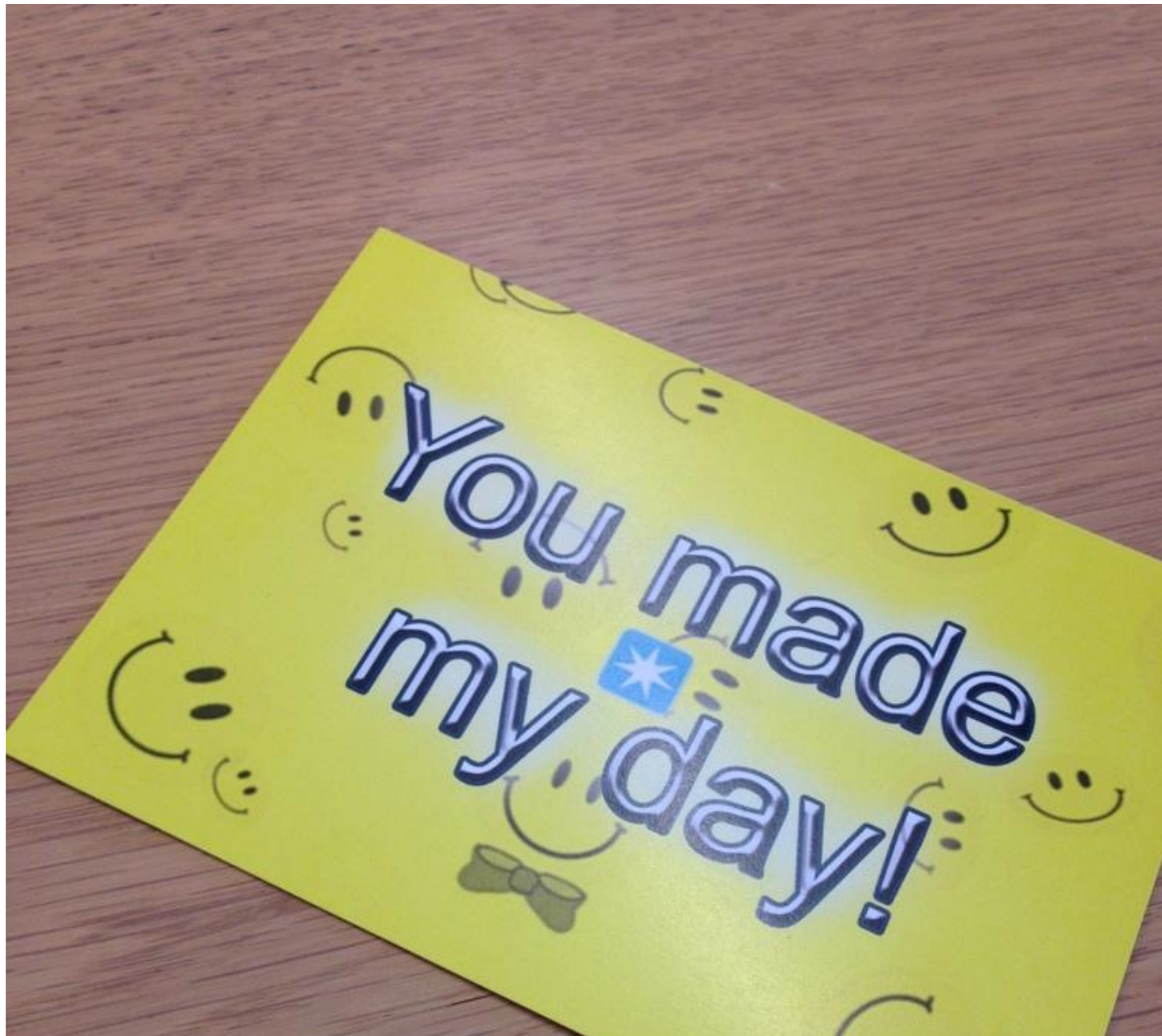
- Rod i rammer og vilkår
- Manglende anerkendelse

Ros og anderkendelse





#23 Rosekort



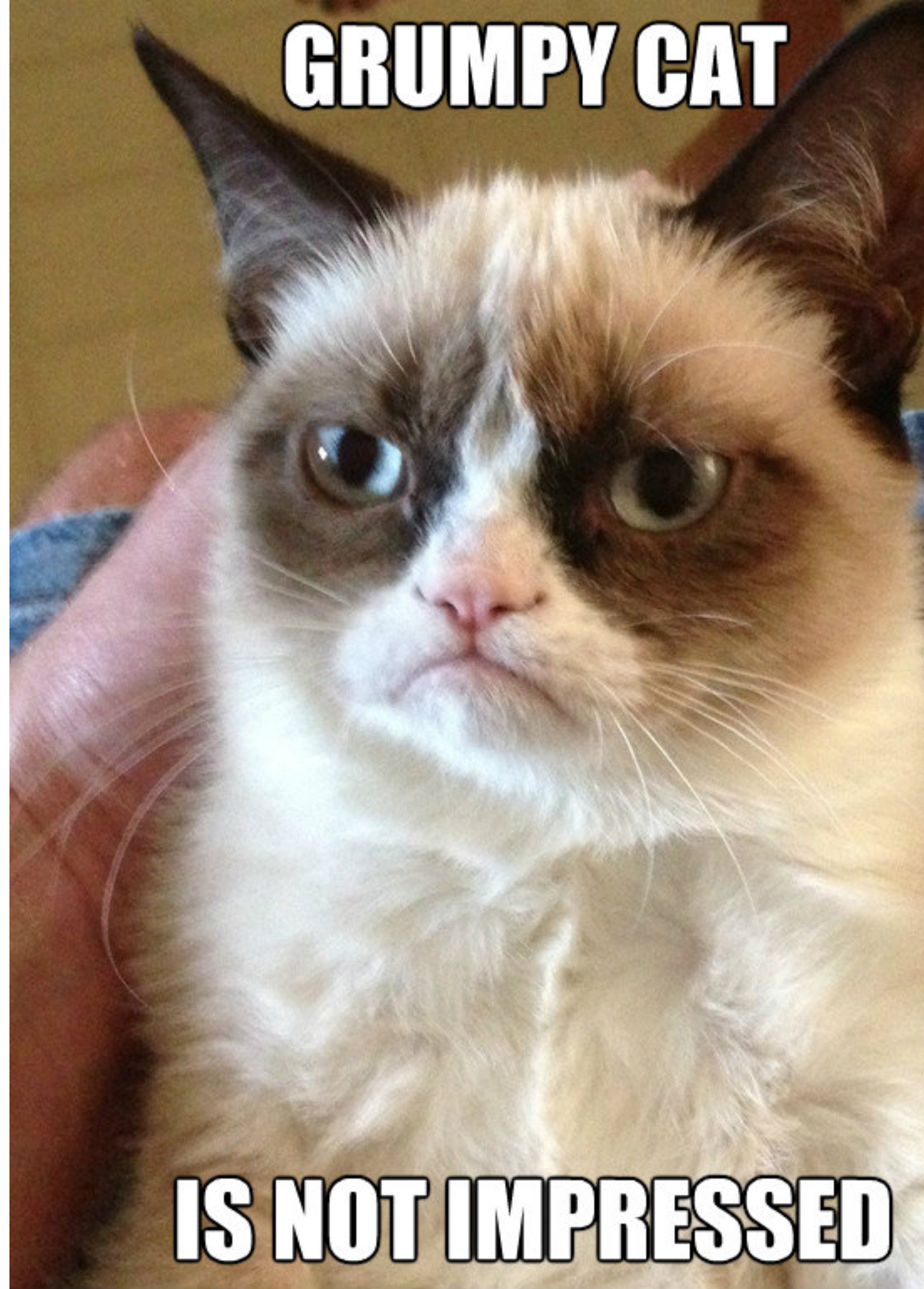
Har du rost din chef idag?



Arbejdsglædedræbere

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

Offertrøjen



GRUMPY CAT

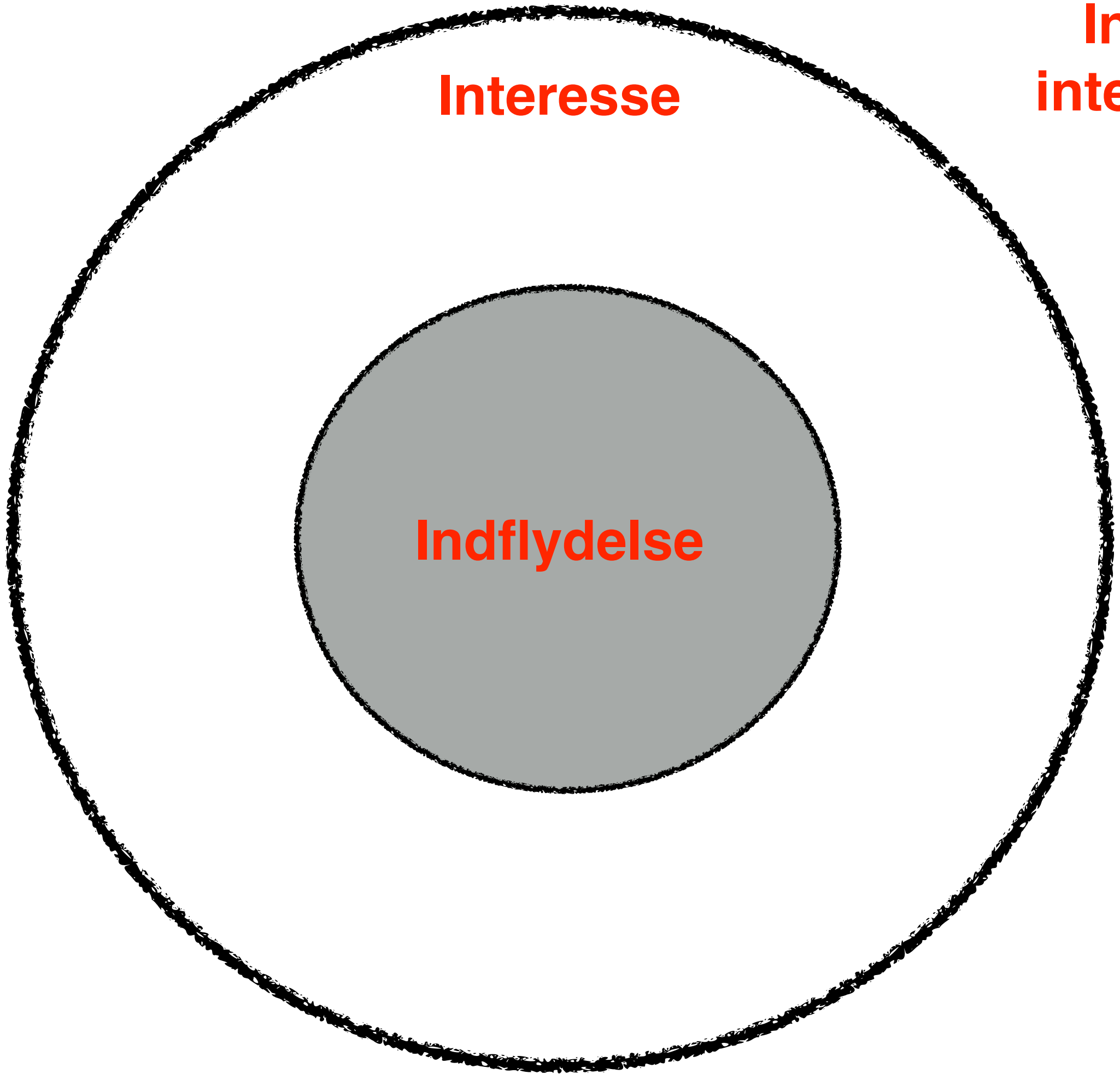
IS NOT IMPRESSED

Lederens hovedpiner

- Krav fra medarbejderne
- Problembørn
- Konflikter
- Politik, ressourceslagsmål
- Krav <-> Ressourcer

Pause





Interesse

**Ingen
interesse**

Indflydelse

Fælles refleksion

Drøft hvad der optager os selv eller medarbejderne, forhold der måske dræner trivslen i hverdagen. Hvad bliver der talt meget om?

Er det forhold vi har indflydelse på, eller kun interesse i (altså vilkår og givne rammebetingelser)?



Anmeldelse på vej (YouTube)

Din personlige motivation



Positiv psykologi

PERMA-modellen

- Martin Seligman



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation



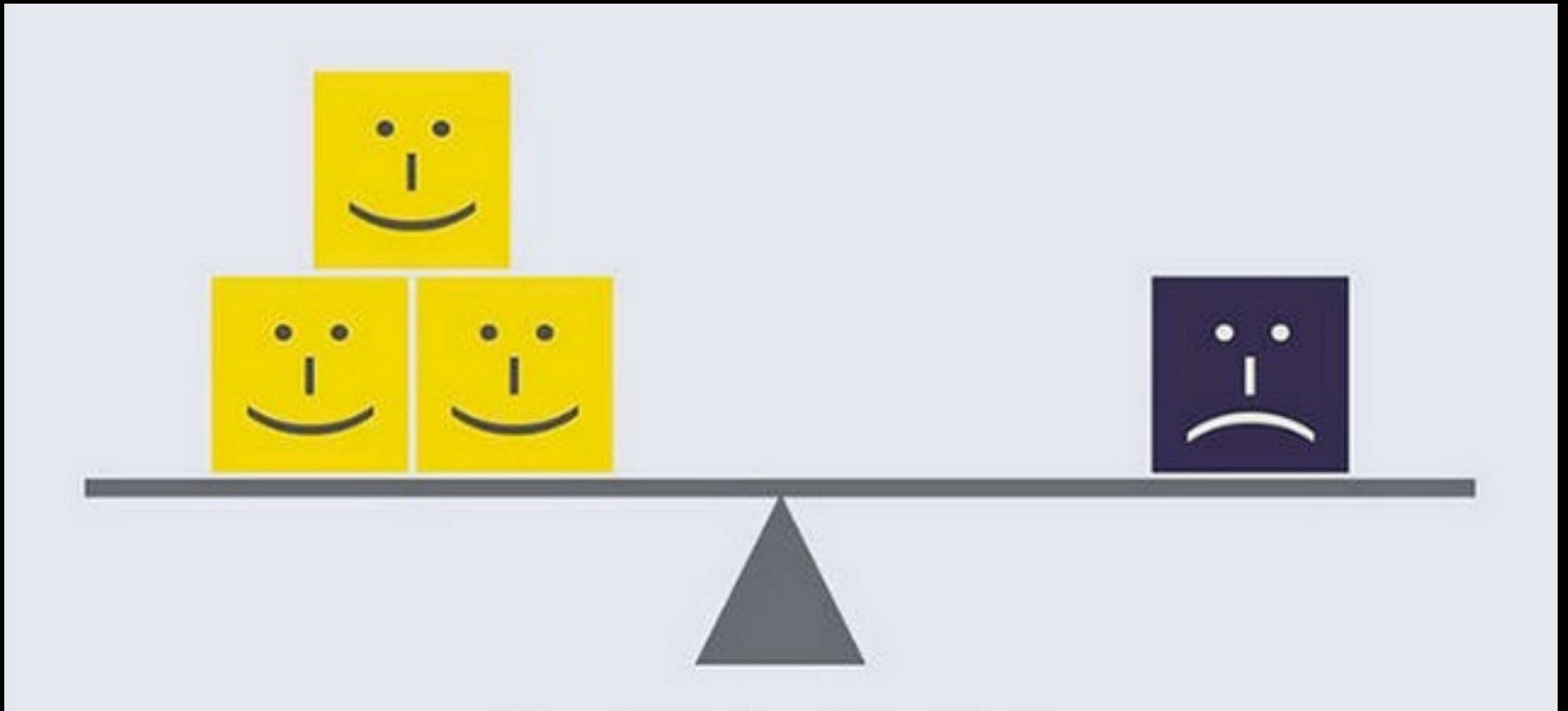
Positive følelser

Hvor meget....?

Losada forholdet:

3-til-1

Losada ratio



Positive følelser
Engagement
Relationer
Mening
Præstation



Engagement

Flow

#3

Positive Relationaler





#4

Mening

Mening



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



$$H + T = V$$





Lederens faldgrupper

- Karriereprojekter (G4S, DONG?)
- Sende aben videre (coaching)
- Inkompetence, forenkling af problem



Dunning-Kruger effekten

Hanlons Razor

MAD
madmag.com

Lederens faldgruber

- Karriereprojekter (G4S, DONG?)
- Sende aben videre (coaching)
- Inkompetence, forenkling af problem
- Magtfuldkommenhed

Cookie Monster effekten



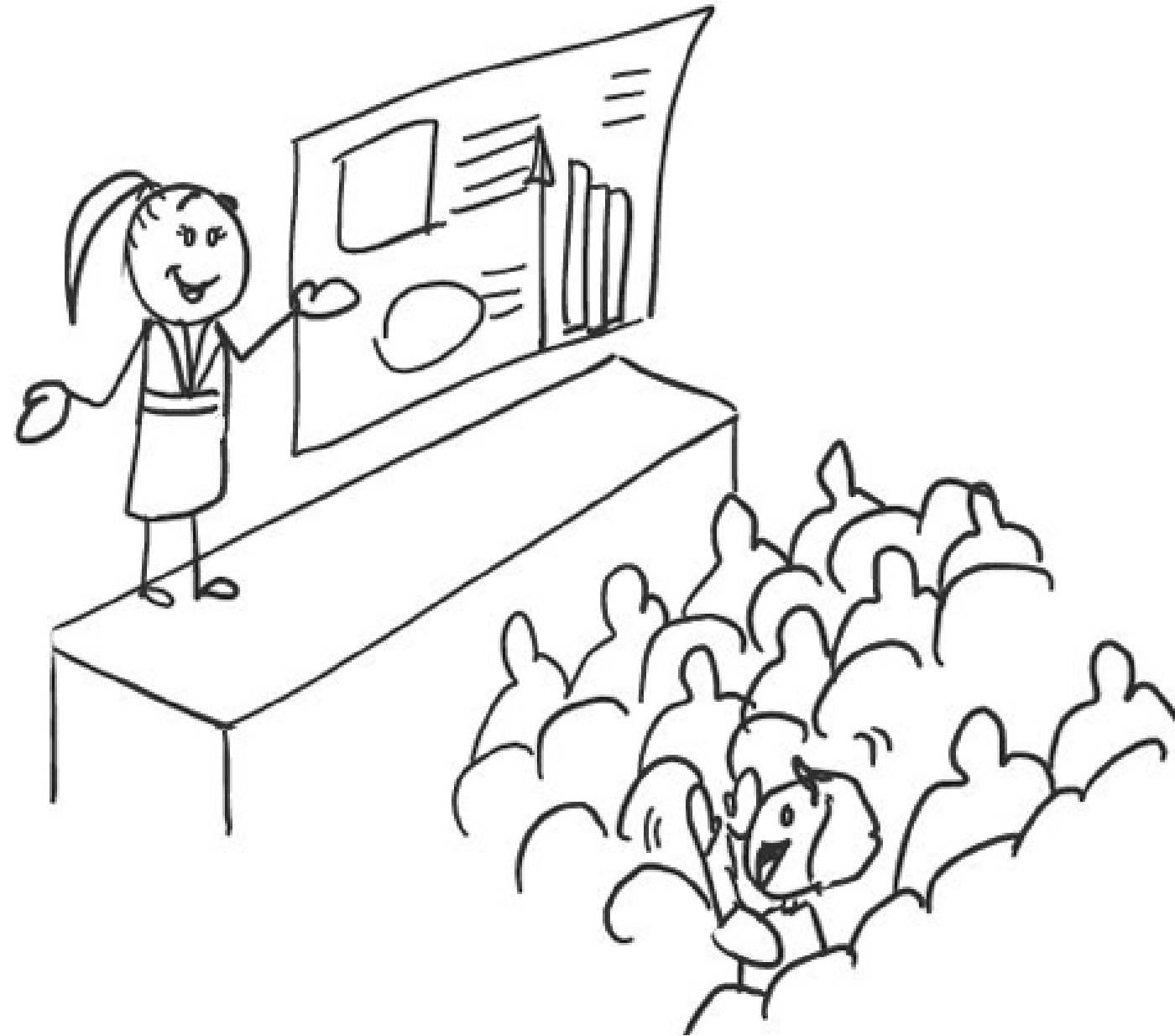
Lederens faldgruber

- Karriereprojekter (G4S, DONG?)
- Sende aben videre (coaching)
- Inkompetence, forenkling af problem
- Magtfuldkommenhed
- Micromanagement

Øg Chancen for succes
overfor andre



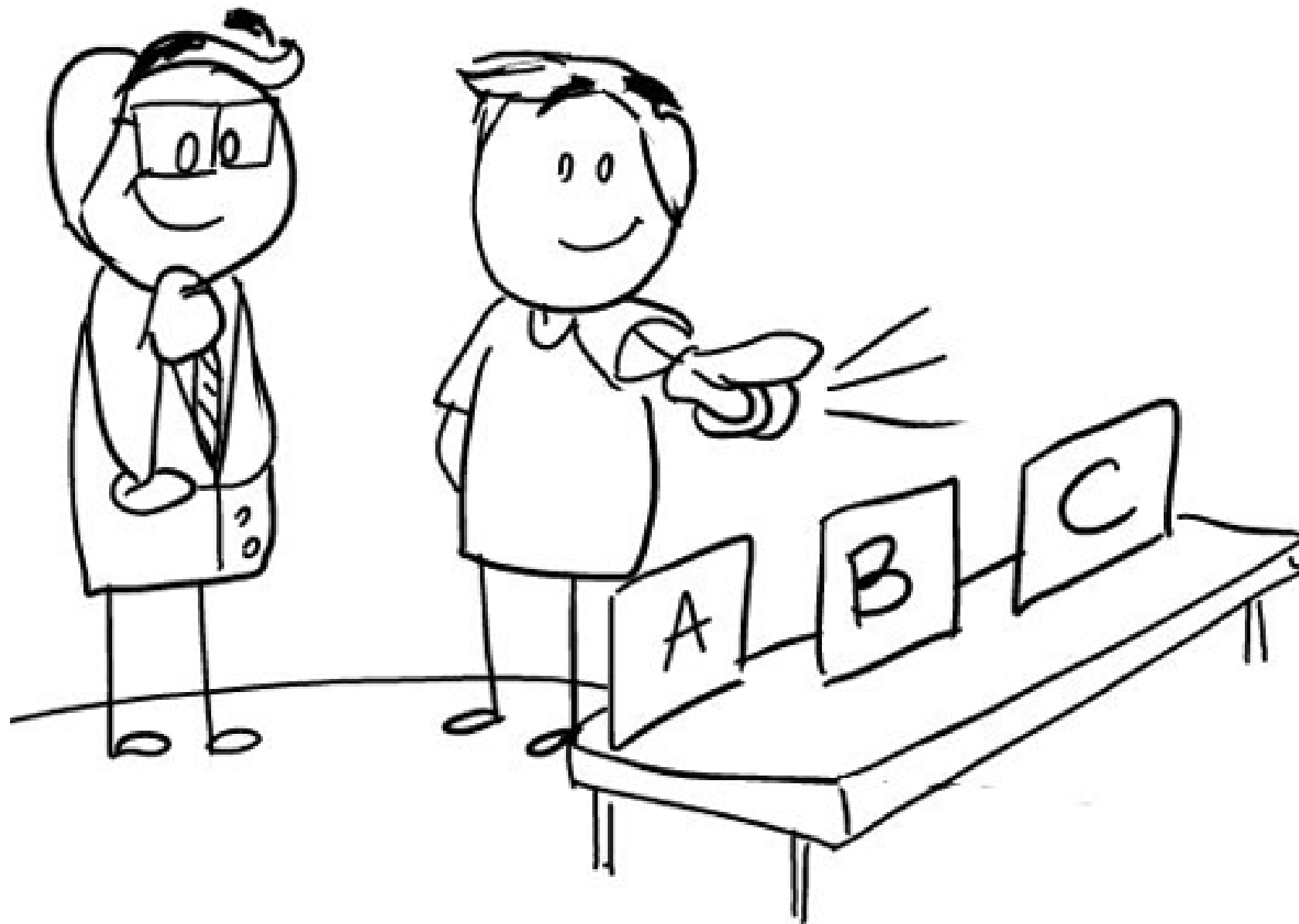
#58 Ambassadører



#88 Tag kritikere i ed



Involvering



Gå foran



Skub andre foran



Succesmakker



Del succes og fremskridt



Giv æren videre



Fejre succesar



Champagne- øjeblikke

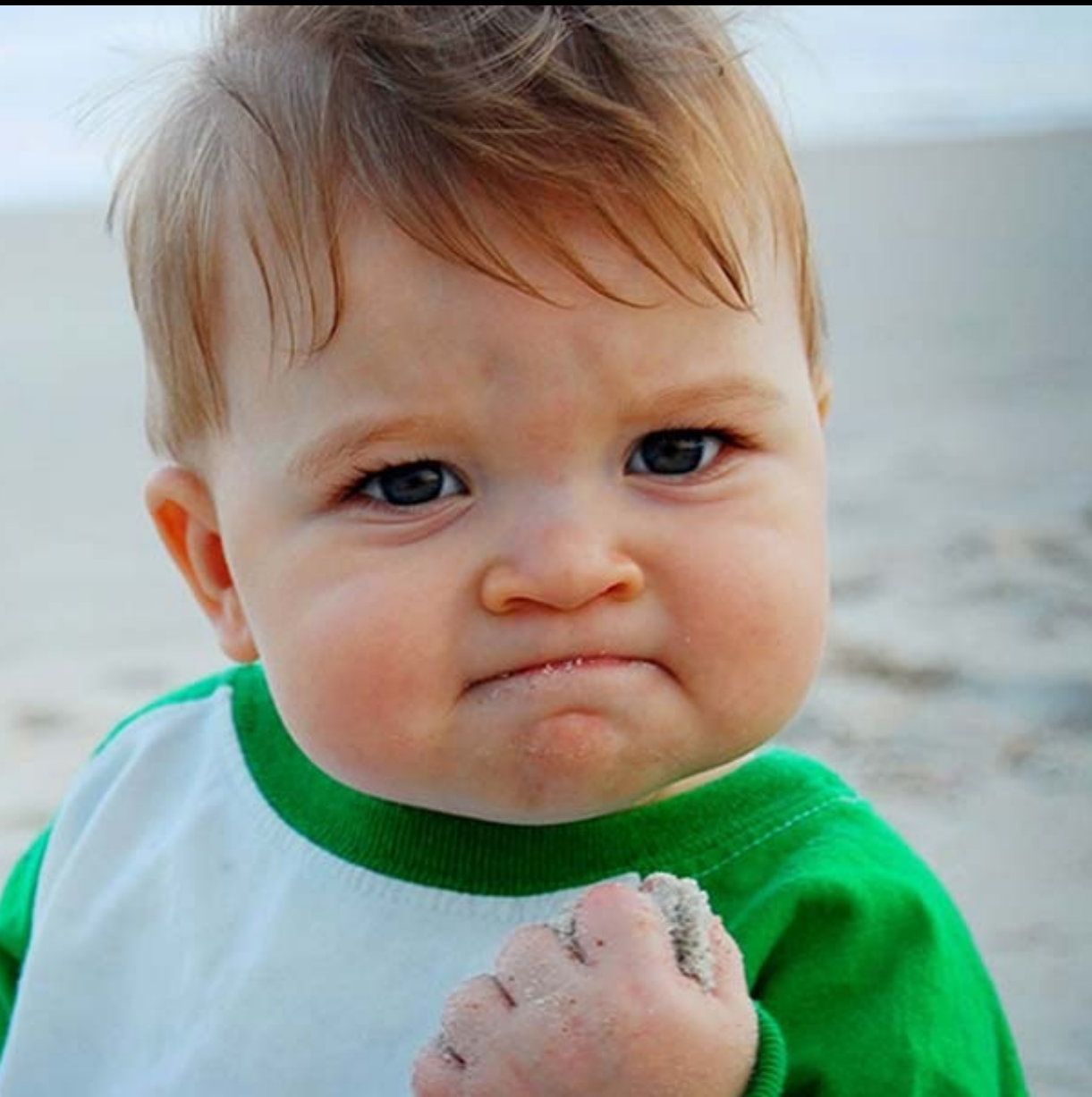


Frokost



Mulig dialog: “Hvad var det mest interessante i formiddags?”

Tag handling



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

Halv pris i dag:
125,-





Jon Kjær Nielsen
@jondk 538 abonnenter 86 videoer

Jeg brænder for at skabe fede arbejdspladser og jobs vi holder af - ikke ba... >

jon.dk



Tilpas kanal

Administrer videoer

START

VIDEOER

LIVE

PLAYLISTER

FÆLLESSKAB

KANALER

OM

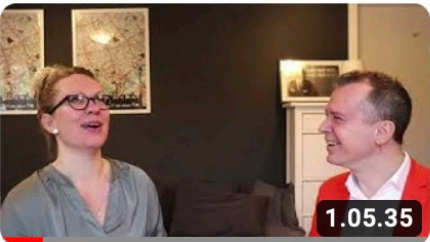


Videoer ▶ Afspil alle



Klub Trivsel får nu gratis medlemskab

27 visninger • for 1 dag siden



Tendenser vi ser, i forhold, arbejde og samfund - med...

127 visninger
• for 7 måneder siden



10 dårlige undskyldninger for ikke at sige op

379 visninger
• for 8 måneder siden



Snyd på den gode måde - Tip #19 til arbejdsglæden

109 visninger
• for 9 måneder siden



Hjælpende hænder - Tip #18 til arbejdsglæden

66 visninger • for 9 måneder siden



Dyrk de store sportsbegivenheder - Tip #4...

45 visninger • for 9 måneder siden

Arbejdsglæde ▶ Afspil alle



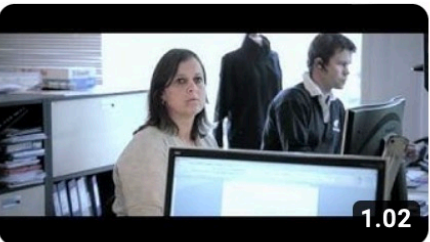
The powerful difference of happy work: Jon Kjaer Nilse...

TEDx Talks ✓
6.743 visninger • for 10 år siden



Cebu Pacific FAs dancing

wingco1129
11 mio. visninger • for 12 år siden



Knald på kontoret

DGIStorkoebenhavn
11.597 visninger • for 12 år siden



ledelse

Morten Bertelsen
175.383 visninger • for 13 år siden



Sammendrag af: Projekt Arbejdsglæde

itforumdk
902 visninger • for 12 år siden



Music and Life - Alan Watts

seandulac
2,5 mio. visninger • for 16 år siden

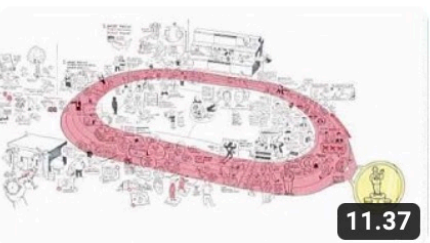
Gode foredrag og forelæsninger ▶ Afspil alle



RSA ANIMATE: Drive: The



Your words and thoughts



The Gold Mine Effect - How



We Choose to go to the Moon



Guy Kawasaki "The Art of the



Hardwiring happiness: Dr

Ledertrivsel

- Muligheder og faldgruber

Færdselsstyrelsen
4. september 2025
med Jon Kjær Nielsen #jondk



Materialer: jon.dk/fst