

# Arbejdsglæde

## Lukashuset



Arlette Bentzen  
Chief Happiness Officer

# PROGRAM

13:00 Introduktion til arbejdsglæde

14:30 Plan for arbejdsglæden

15:00 Pause

15:20 Walk & Talk

15:45 Plan for arbejdsglæden, fortsat

16:25 Poncho

16:45 Opsummering og afslutning

17:00 Workshoppens slutter



**SPØRG**

endelig undervejs

# Arlette Bentzen

Kom til Arbejdsglæde nu i 2010.

Rejsekonsulent, souschef,  
selvstændig.

Danseinstruktør, skiløber,  
yogafan og musikelsker.



# Forskning

Psykologi

Sociologi

Neurologi

Management



Udfordringer?

**HVAD**

er arbejdsglæde

# Arbejdsglæde er ikke

Medarbejdertilfredshed

Psykisk arbejdsmiljø

Trivsel

Engagement

Motivation



Arbejdsglæde er ikke

Uendelig

Konstant på højest mulige niveau

Sjov og ballede

Noget du påtager dig

Tilfredshed  
er hvad du  
tænker  
om dit job





Arbejdsglæde  
er hvad du føler  
om dit arbejde

# Oplevede glæde



# Evaluerede glæde



Hvornår oplever du  
arbejdsglæde?

# Top 5 - gode dage på jobbet

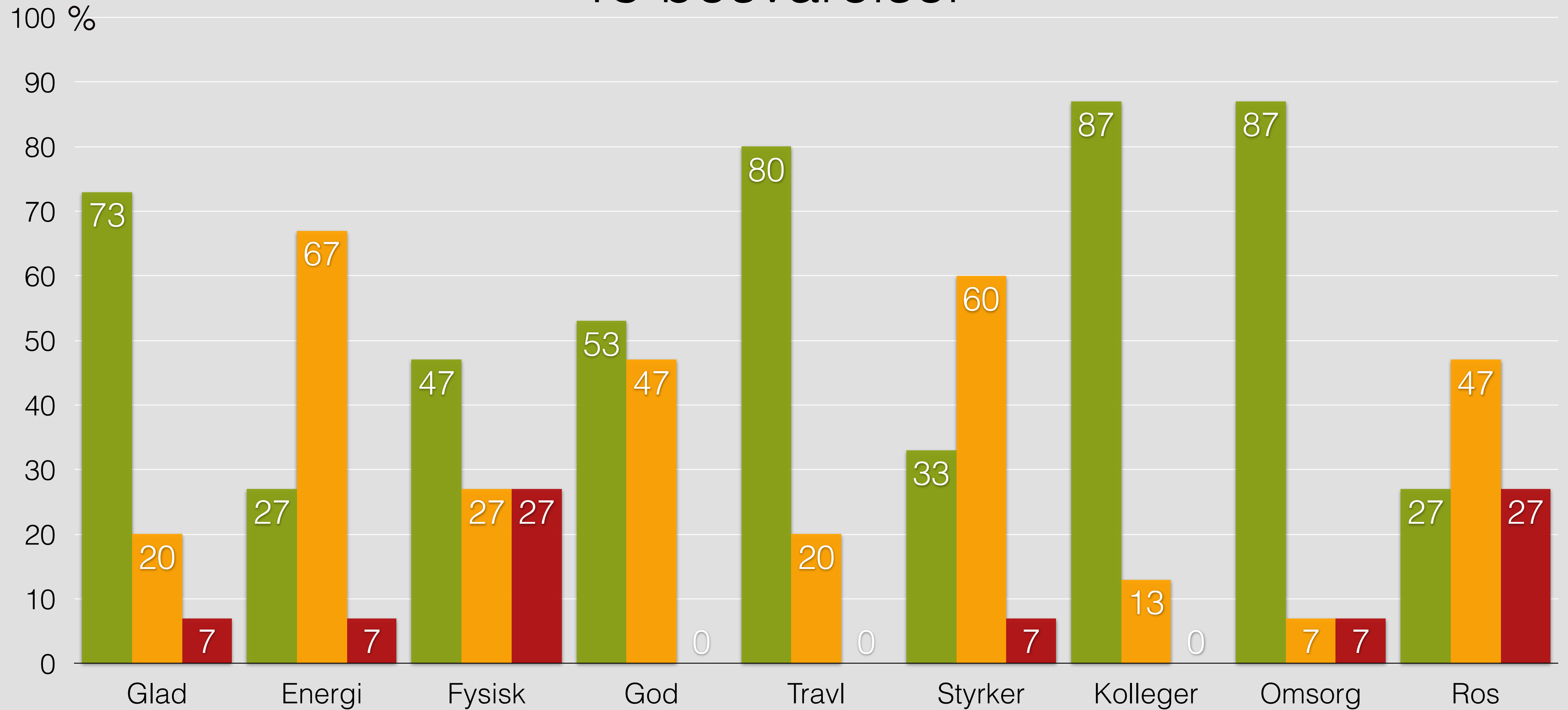
1. Jeg arbejdede med noget jeg vidste var **meningsfuldt** og gjorde en positiv forskel for andre
2. Jeg havde **frihed** til at arbejde på min egen måde
3. Jeg var **stolt** af mit arbejde
4. Jeg havde det sjovt med mine **kolleger**
5. Jeg udførte opgaver jeg **kunne lide** at lave

**HVOR**

glade er I

# Lukashuset

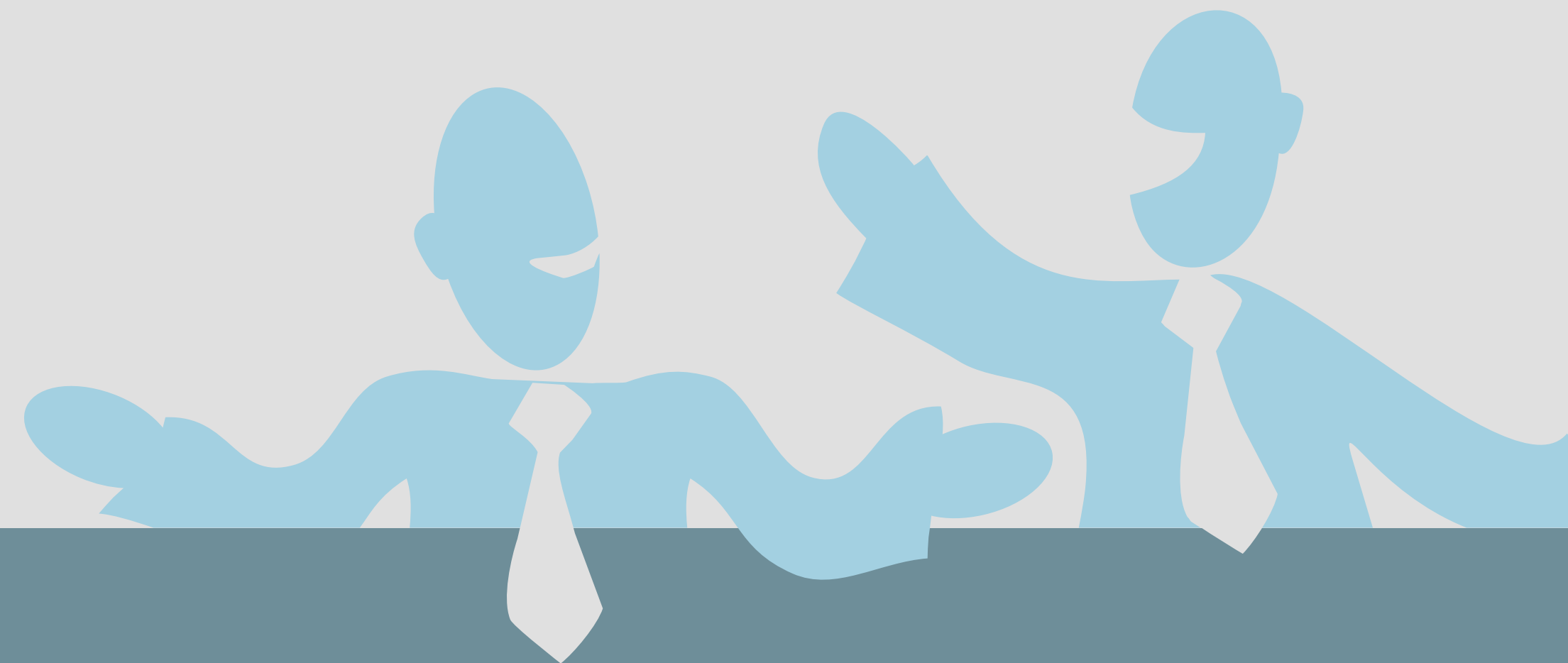
## 15 besvarelser



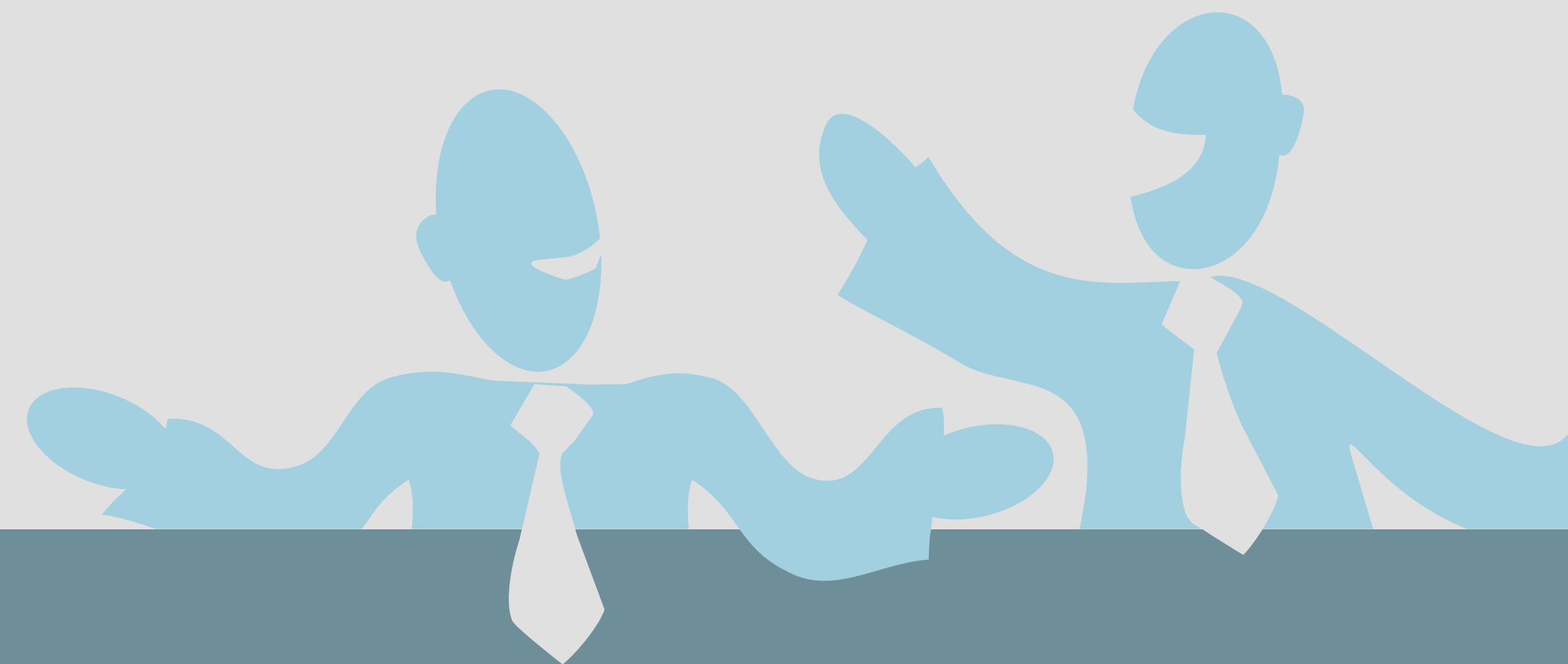


“Hvad er I rigtig glade for at se?”

“Hvad er I mest overraskede  
over?”



“Hvad vil I gerne forbedre inden næste måling?”

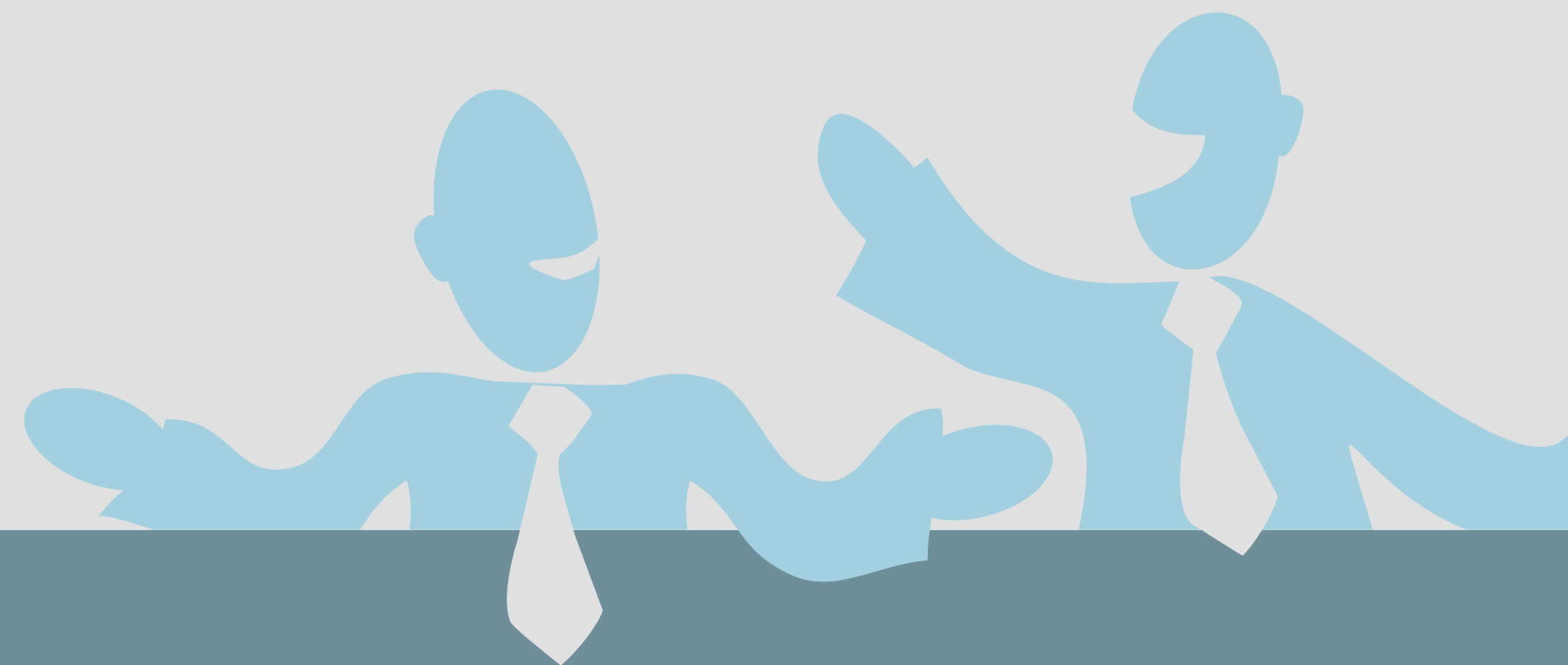


**ALLE**

kan få arbejdsglæde

Hvad giver dig  
arbejdsglæde?

“Fortæl om en  
rigtig god oplevelse  
du har haft på jobbet, en der  
gav dig arbejdsglæde.”



# Del de **gode** historier





# Negativitets bias

*Kilde: Bad is stronger than good,  
Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Catrin Finkenauer & Kathleen D. Vohs*

A group of people are shaking hands in a circle, symbolizing teamwork and success. The image is overlaid with a semi-transparent grey filter. In the foreground, there is a clear plastic water bottle and a glass jar filled with snacks. The word "Resultater" is written in a large, orange, sans-serif font across the center of the image.

Resultater



# Resultater

Mening

Autonomi

Ressourcer

Mestring

Feedback



Positiv feedback

Anerkendelse

Ros



God ros

Ægte

Konkret

Meningsfuld

Målrettet person

Ros for

Resultatet

Indsatsen

Formålet

Personen

# Positiv feedback forbedrer:

Følelsesmæssig tilstand

Modstandskraft mod sygdom

Modstandskraft mod stress/udbrændthed

Kreativitet & Motivation

Performance under pres

Relationer



# Synliggør resultaterne (også på tværs)

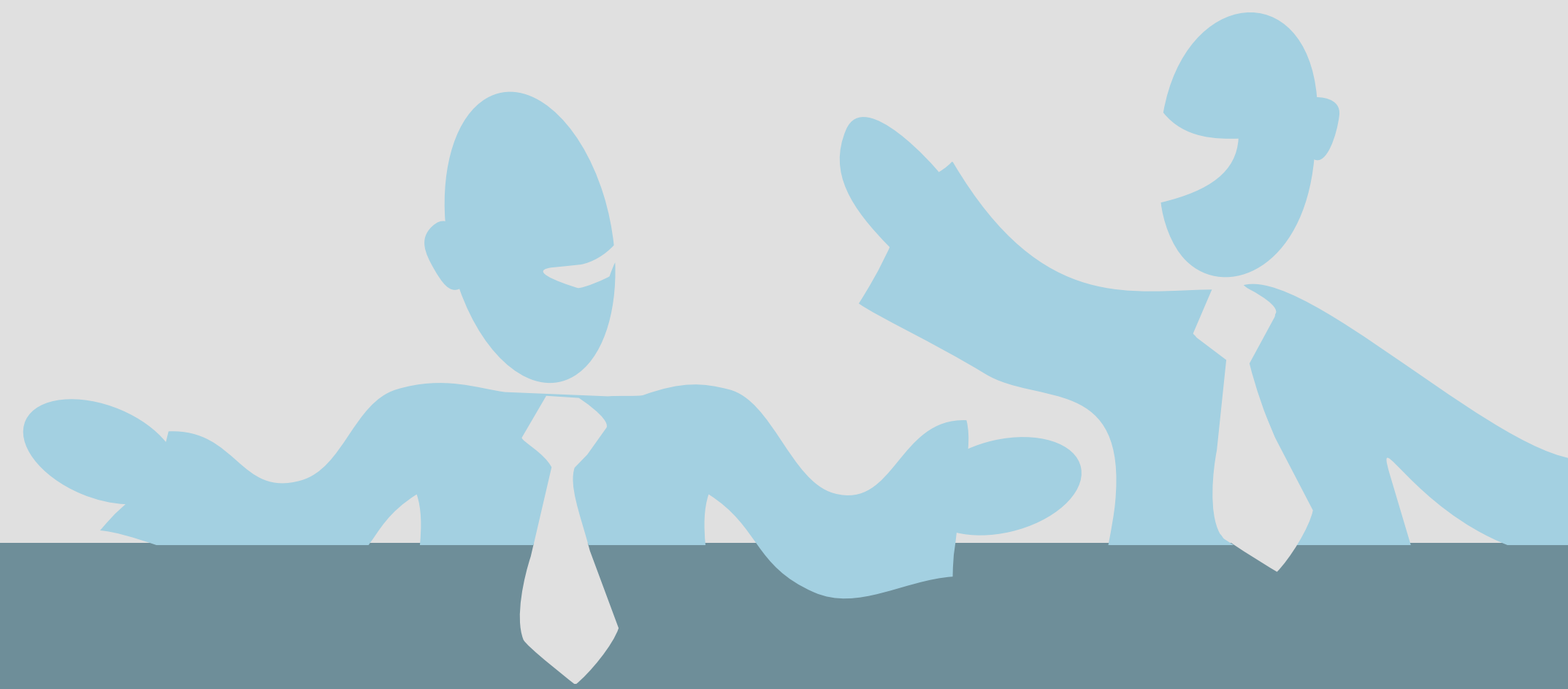


# Kommunikér det I **når**

(også på tværs)



Hvad kunne I gøre,  
for løbende at synliggøre  
jeres **meningsfulde** arbejde



A group of people are shaking hands in a circle, symbolizing teamwork and relationships. The image is overlaid with a semi-transparent grey filter. In the foreground, there is a clear plastic water bottle with a white cap and a glass jar with a gold lid containing small items. The background is blurred, showing more people and what appears to be an office or meeting environment.

Relationer



# Relationer

Omsorg

Tillid

Gensidig respekt

Kommunikation



God

kommunikation



"A blueprint for improving healthcare quality  
while reducing costs—just what the doctor ordered."  
—Thomas A. Kochan, Professor, MIT Sloan School of Management

# HIGH PERFORMANCE HEALTHCARE

Using the Power  
of Relationships  
to Achieve Quality,  
Efficiency and Resilience

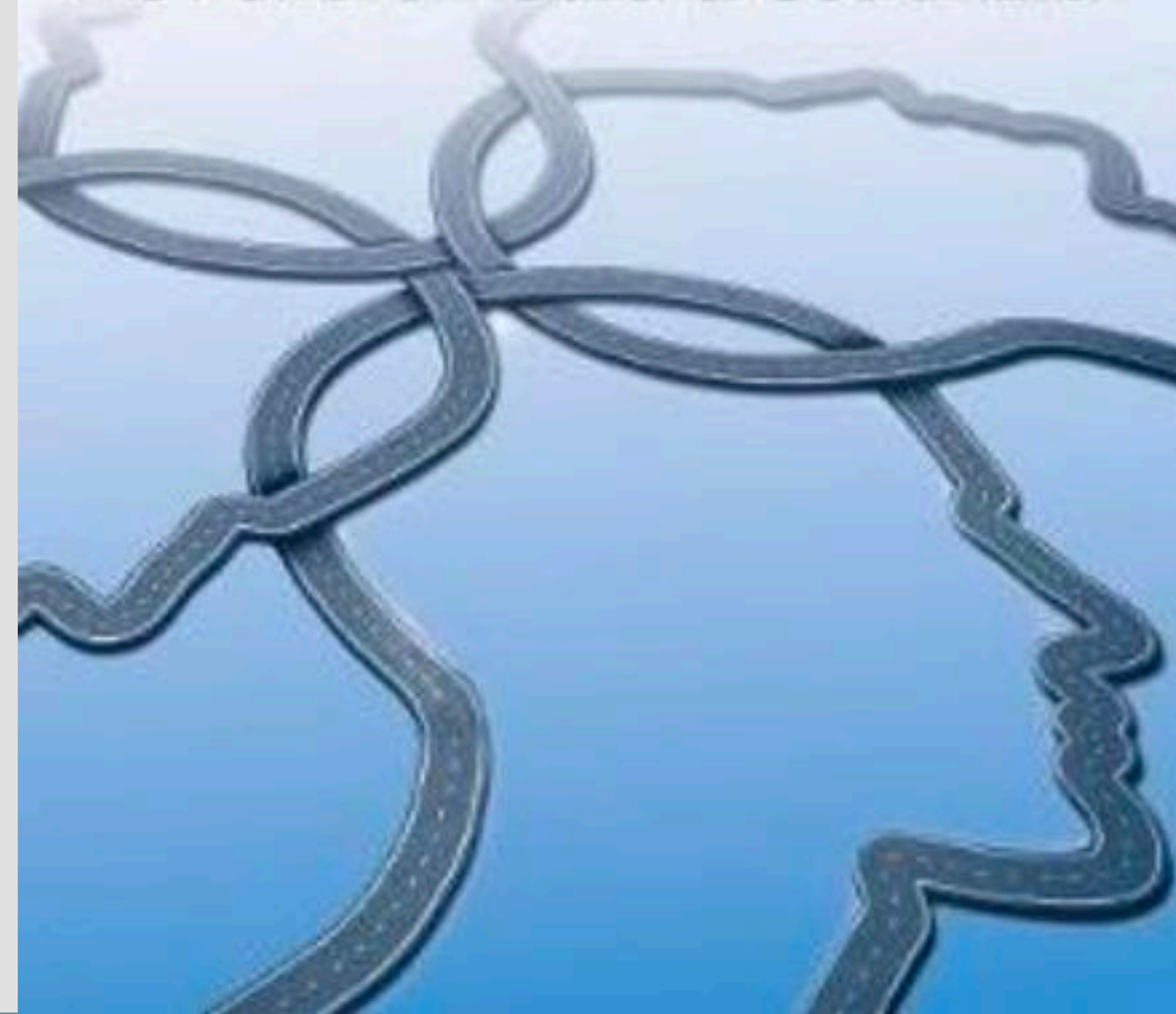
**JODY HOFFER GITTELL**

*Award-winning author of *The Southwest Airlines Way**

Jody Hoffer Gittell

## TRANSFORMING RELATIONSHIPS FOR HIGH PERFORMANCE

The Power of Relational Coordination



# Teknikker

Jævnlig kommunikation

Rettidig kommunikation

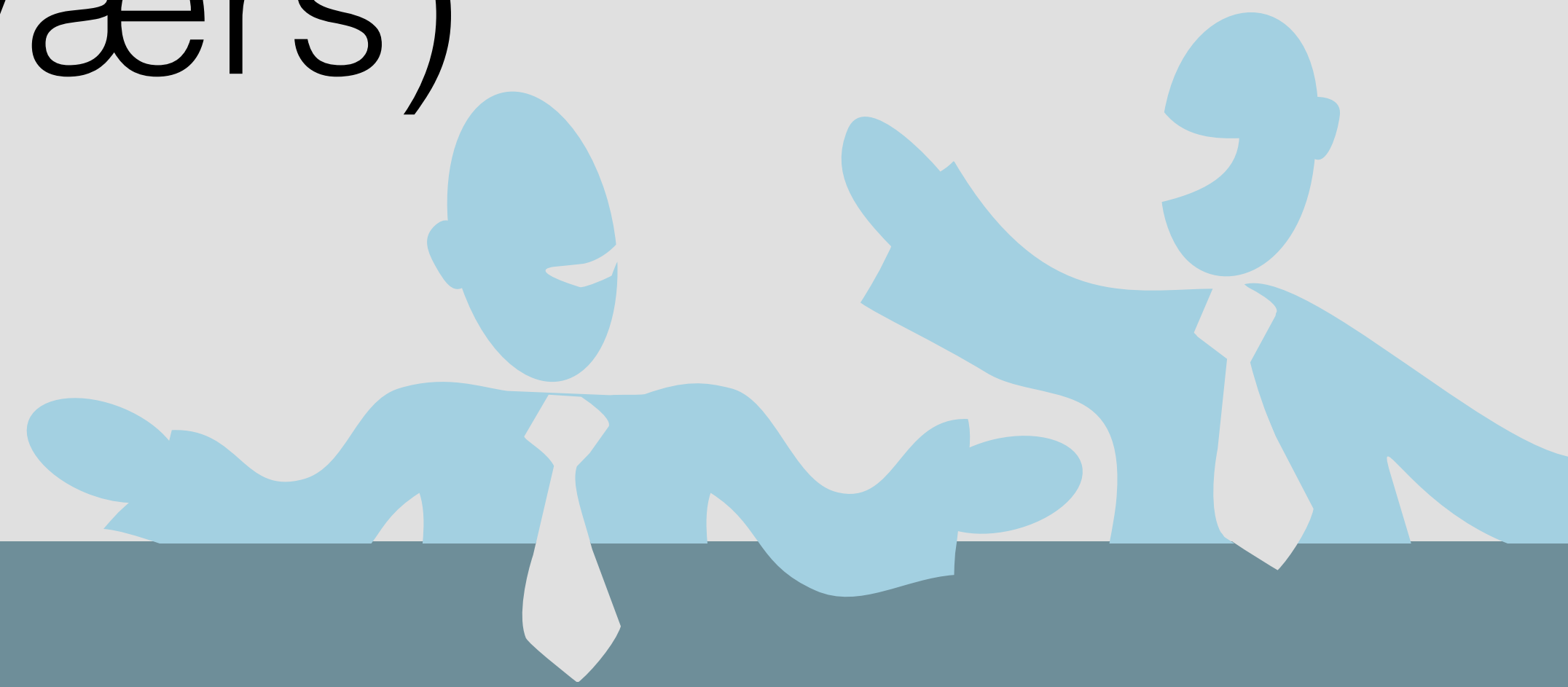
Præcis og forståelig

Problemløsende kommunikation

*Kilde: Transforming Relationships for High Performance:  
The Power of Relational Coordination:  
Jody Hoffer Gittell*



Hvad betyder det for jeres  
arbejde, når kommunikationen  
**fungere**?  
(også på tværs)



Brug **tid**  
på relationerne



# Fredags- samling



# En god start





Skab en  
“God morgen”  
kultur



Hvad er en  
god kollega?



# Resultater Relationer

Vi er allesammen  
forskellige

# HVORFOR

er arbejdsglæden vigtig

# 5 sundhedsmæssige fordele

Forebygger hjerte-kar-sygdomme

Modstandskraft overfor stres

Stærkere immunsystem

Sundere livsstil

Længere levetid

*Kilder: Kim, Smith & Kubzansky, Boehm m.fl., Davidson, Mostofsky & Whang  
/ Smyth, Davydov, Steptoe m.fl. / Stone, Cohen, Marsland m.fl. / Dubois,  
Sapranaviciute-Zabazlajeva / Carstensen m.fl., Lawrence, Rogers & Wadsworth*



# Arbejdsglæde gør dig:

Produktiv

Kreativ

Hjælpesom

Sælger

Modig

Serviceminded

Kvalitetsbevidst

Åben

Optimistisk

Motiveret

Engageret

Energisk

Overskud

Lærenem

Effektiv

Modstandskraft

Team-orienteret

Sympatisk

Empatisk

Bedre leder



# HVORDAN

skaber I mere af den



Arbejdsglæde  
er noget vi gør!

# Mig-tid (Check-in)



Tag **ansvar** for  
arbejdsglæden





Det gør en stor forskel om V. betale er på arbejde eller ej, hun sørger for Ordre og ro på kontoret. Det er en kerne værd for os (rejsepersonalet). Det er værd med Smil og Varme.

22/4 Det er svært at udvalgte en person fortæner den. Men jeg har valgt hende. Hun fylder dejligt meget lær. + situationer - og hun er meget af varme og omsorg til sine - som også er vigtigt og smil. Jeg har bestemt, at hun må fra hendes første nattevagt snart.

8.10 Jeg synes alle skal på H-4 p. og gøre på det for 7 - 8 dag!!!  
Den rigtigste skuffelse er når det kommer til mig. Det er det som med komens - lærer i skolen, undervisning og andre.

19/10 Hvis jeg kunne bestemme, så skulle elefanten klippes i tusindte stykker, og deles ud til alle i 14<sup>te</sup> for alle bør en god indsats.  
Jeg tænker på mine kollegaer som jeg snart har arbejdet sammen med i 24 år. Det kammeratskab og omsorg kan ikke gøres op i elefanten.  
Og nattevagterne, der bare kan det der med computeren, når de ser det er os fra dag holdet der kommer i løbet så har de sørget for at maden og kolonialvarerne er bestilt, tak for det.  
Men elefanten skal jo videre, så jeg giver den til Jette Kjær, som gør et stort stykke arbejde med arbejdsplanen, for at få den til at gå op.

2/11 Så er det lidt tid på skuffelsen sket det en anden kommer. Det er meget svært for en lærer der er en otte sammen, men jeg skal jo arbejde. Vokset faldt på skredder skolen, alle de dage hvor kontoret ligner Indvænns kommando for du altid er roligt og roligt over af skolen det tror jeg vi er mange der er glade for, blive ved med det skole.

18/11-04

Se hvad elefanten vidner. Jeg var meget glad at tage det her i dag. Det er en god dag - gæster - gæster - gæster. Det er en god dag. Jeg har mange elefanten vidner - jeg mangler bare elefanten. Det er en blødt fjer.

Jeg er meget glad at tage det her i dag. Det er en god dag - gæster - gæster - gæster. Det er en blødt fjer. Jeg er meget glad at tage det her i dag. Det er en god dag - gæster - gæster - gæster. Det er en blødt fjer.

5/12-04 Tak for de gode ord, Karu. Jeg giver elefanten videre til de ubalancerede hændes store engagement og med mere respekt. Med i hendes arbejde med komens og deres forældre. Lærerne gør et stort stykke arbejde som TL-representant og for de studerende. Lærerne har også et dejligt humør.

21/12-04 Tak, Joana, du er en fantastisk. Jeg har valgt at give Elefanten den store Elefanten. Da den altid er til at gøre med selv om det er svært i alle situationer. Og hans dejlige kammeratskab er det bedste!  
Julekæde til Elefanten!

1/2-05 Til dygtig, lille Leo!

Først mange tak til Kristalle for elefanten. Jeg synes Leo skal have den efter mig, da han er en rigtig halvtags at arbejde sammen med. Han er altid den sømme og en god lytter. Han er altid hjælpsom og i godt humør.

Tak for de gode ord, Leo. Elefanten, skrevet 2.12.04

Skab en kultur med  
positiv feedback



# FEEDBACK WALL

A collection of colorful sticky notes pinned to a wall, organized into several rows. The notes are held in place by small wooden clothespins. The colors of the notes include orange, yellow, red, blue, green, grey, and light blue. Some of the visible text on the notes includes names and dates, such as:

- Row 1: Amy Linnansa
- Row 2: Dana Lopez
- Row 3: Jennifer Smith
- Row 4: Lisa Tompkins
- Row 5: Rob Brown

The notes are arranged in a slightly curved pattern across the wall, creating a vibrant and organized display of feedback.

Smile & sell



# Rosevæg

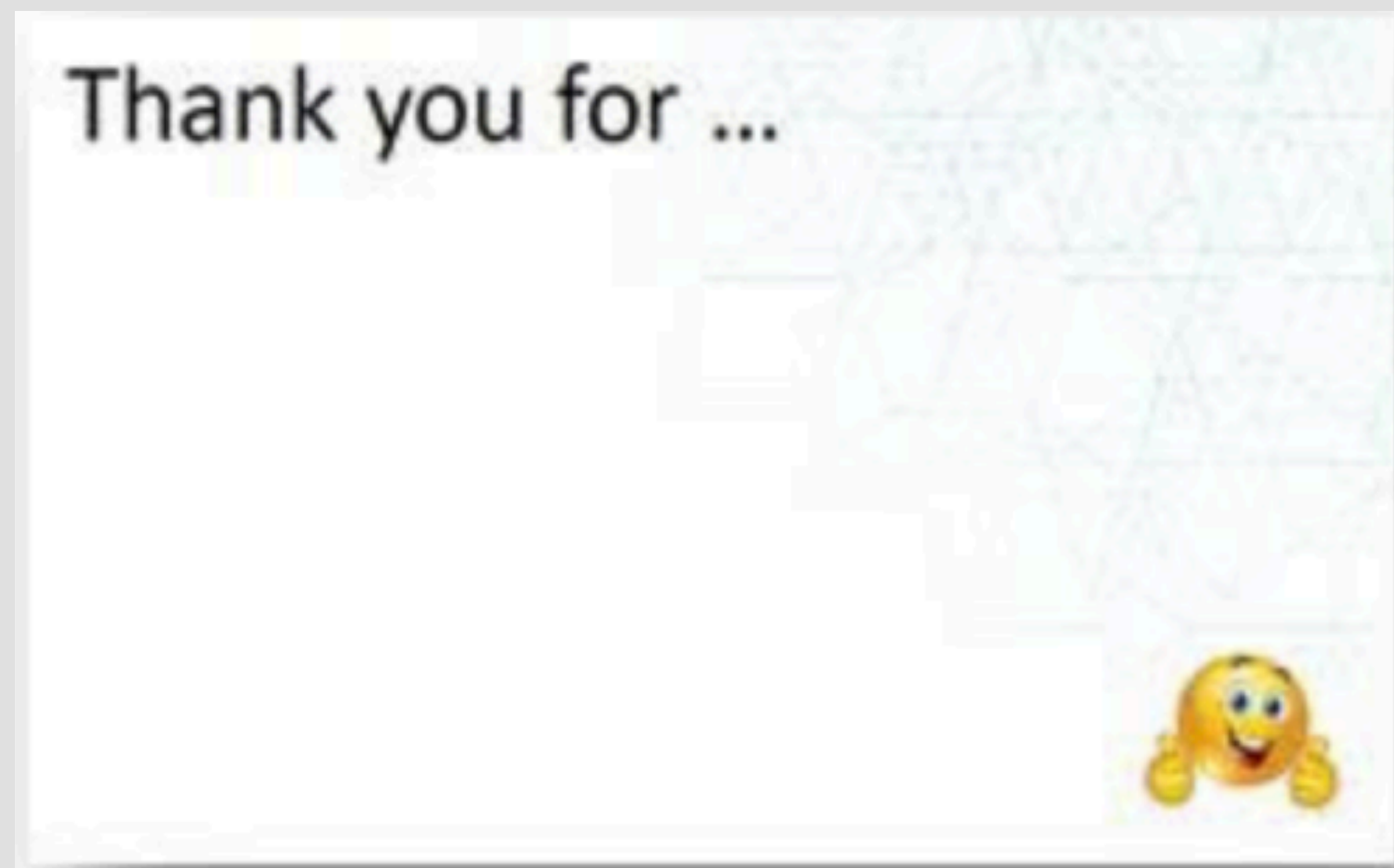
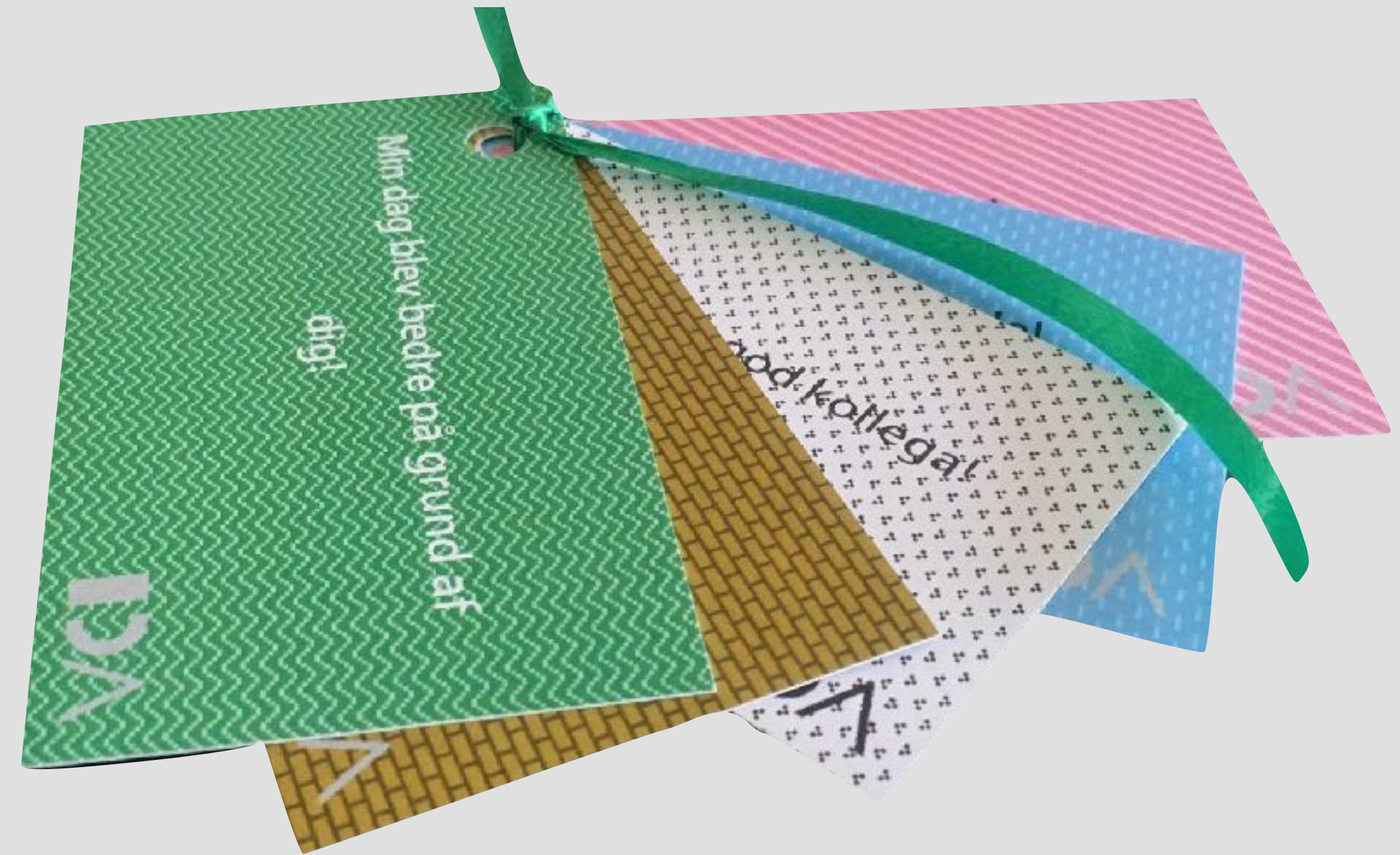
Do not miss the opportunity for all roses in the garden and...  
Vi glæder os til at se ROSEVÆGGEN fyldt af rosekort.







Taknemmelighedstræ



# Uventet venlighed



Overrask med:

Kaffe/the/vand

Blomster

Åbne døren

Hjemmebag

Sød hilsen

Din hjælp





G O

MORGEN





Husk 3 gode  
oplevelser



# Postkort 3 gode ting i 2 uger





Gør noget!

Selv små ting har en stor  
effekt





## En glad dag

Hent mere materiale på  
[www.arbejdsglaedenu.dk/tips](http://www.arbejdsglaedenu.dk/tips)

### NIVEAU 5 "Go' morgen"

Øjenkontakt - Lyd glad  
Tilføj ekstra ting  
Berøring

### ROS EN KOLLEGA

Sig det / Skriv det  
High Five + Godt gået!  
Under 4 øjne / Foran andre

### MIG-TID

1 minut for dig selv  
Luk øjnene  
Træk vejret  
Mærk efter

### UVENTET VENLIGHED

En sød, sjov  
overraskelse for en  
kollega

### HUSK 3 GODE OPLEVELSER

Tænk på de gode ting  
der er sket i dag.  
Skriv dem ned



Din  
arbejdsglæde  
gør glad

**TAK!**

www.arbejdsglaedenu.dk



Din  
arbejdsglæde  
gør glad

**TAK!**

www.arbejdsglaedenu.dk



Du får kortet fordi:

# PROGRAM

13:00 Introduktion til arbejdsglæde

14:30 Plan for arbejdsglæden

15:00 Pause

15:20 Walk & Talk

15:45 Plan for arbejdsglæden, fortsat

16:25 Poncho

16:45 Opsummering og afslutning

17:00 Workshoppen slutter

PLAN

“Hvad kan vi gøre for at skabe mere arbejdsglæde?”

“Hvad kan vi **holde op med** at gøre, som skader arbejdsglæden?”

Hvad ødelægger  
arbejdsglæden?

Mobning  
Rygter/sladder  
Brok fra kollegerne  
Min chef  
Usikkerhed om jeg kan beholde mit job  
Travlhed  
Kedsomhed  
Store forandringer på arbejdspladsen  
Dårlig omgangstone blandt kollegerne  
Lange/kedelige møder  
Manglende ros og anerkendelse for det arbejde du laver  
Jobbet er for let  
Jobbet er for svært  
Sure kunder/brugere/klienter  
Sure kolleger  
Utilfredshed med løn, bonus eller lignende  
Manglende frynsegoder  
Manglende hjælp og opbakning fra kolleger  
Manglende hjælp og opbakning fra min leder  
Virksomhedens overordnede strategi og mål  
Manglende eller uklare rutiner og politikker  
Dårligt fysisk arbejdsmiljø  
Langsomme eller ustabile IT-systemer



Mobning  
Rygter/sladder

Brok fra kollegerne (33,5%)

Min chef

Usikkerhed om jeg kan beholde mit job

Travlhed

Kedsomhed

Store forandringer på arbejdspladsen

Dårlig omgangstone blandt kollegerne

Lange/kedelige møder

Manglende ros og anerkendelse for det arbejde du laver (30,3%)

Jobbet er for let

Jobbet er for svært

Sure kunder/brugere/klienter

Sure kolleger

Utilfredshed med løn, bonus eller lignende

Manglende frynsegoder

Manglende hjælp og opbakning fra kolleger

Manglende hjælp og opbakning fra min leder

Virksomhedens overordnede strategi og mål

Manglende eller uklare rutiner og politikker

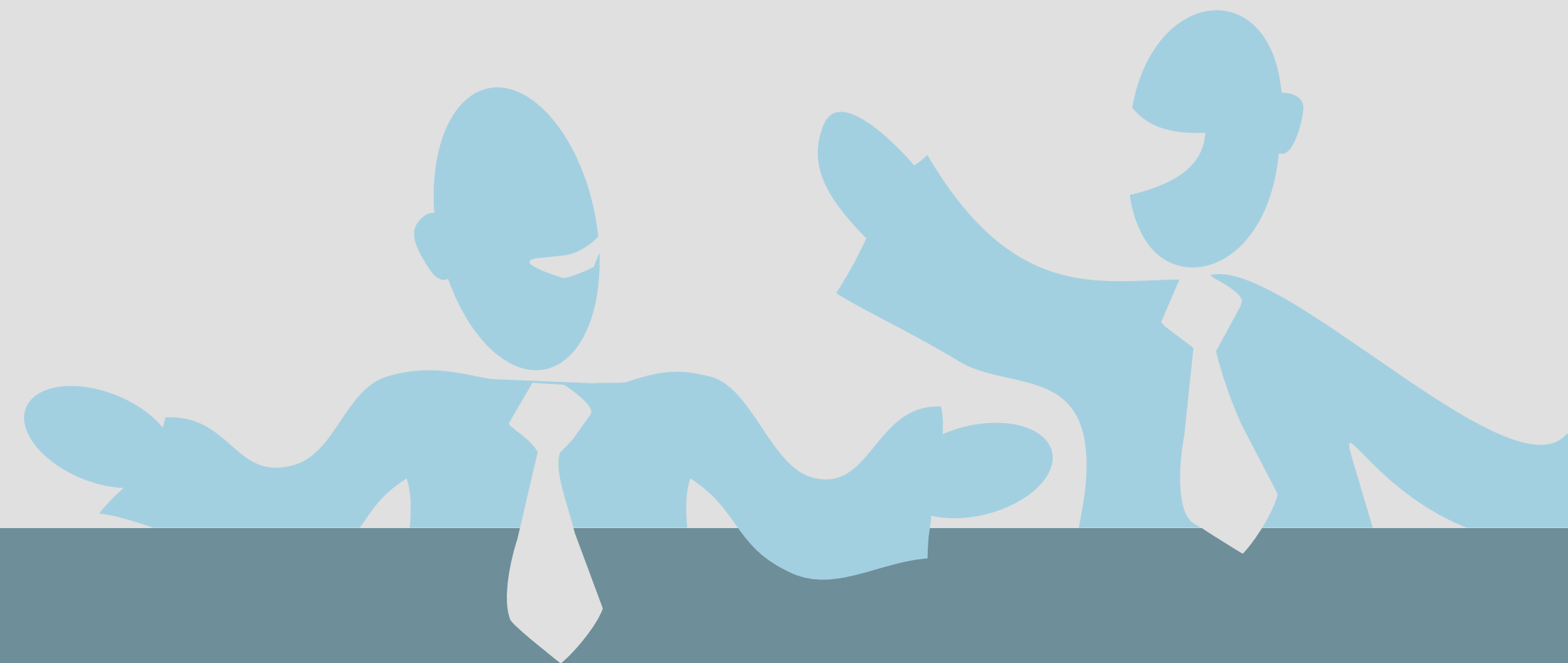
Dårligt fysisk arbejdsmiljø

Langsomme eller ustabile IT-systemer

# 6 grupper



Del noget I allerede gør.  
Noget der har en positiv effekt  
på arbejdsglæden.



# Idéer til arbejdsglædetiltag:

- Fredagssamling
- Hinkerude
- Start jeres møder med arbejdsglædehistorie
- Månedens solstråle / Månedens fejl
- Niveau 5 godmorgen - hver morgen
- Rose-elefant eller rosevæg
- Giv et andet team en god overraskelse
- Brug intern mentor-ordning



# Arbejdsmiljø på 5061



# HUSK

Resultater og relationer

Værdsæt det positive/gode

Det er de små ting der gør en stor forskel

Overraskende aktiviteter

Involver så mange som muligt



# Tip til jeres plan:

Vær konkret

Noget I glæder jer til at gøre

Hurtigt og nemt

Noget I tror på vil øge arbejdsglæden

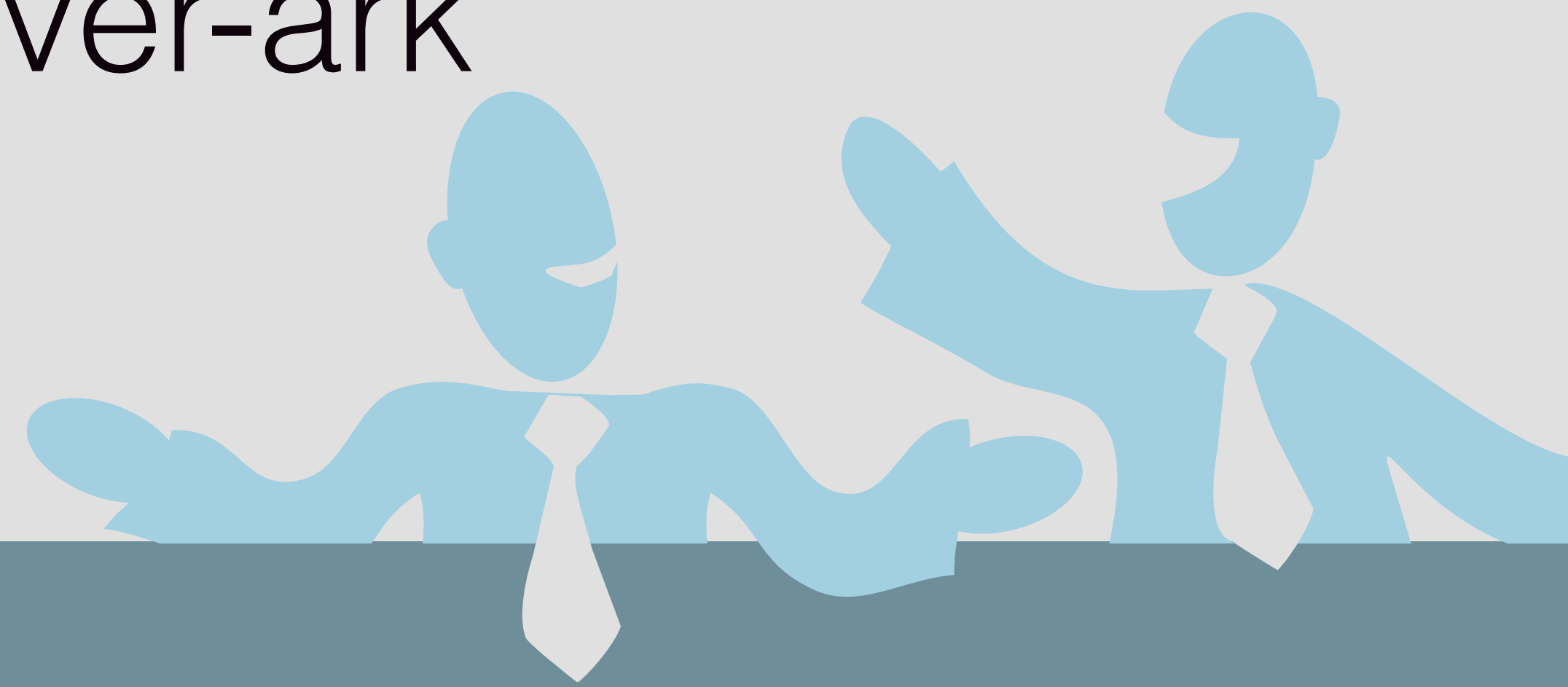


# Brainstorm (7 minutter)

Hvad kan I gøre for arbejdsglæden?  
(vær så konkret som muligt)

Regel: Ja og... (alle idéer er fantastiske!)

Skriv alle idéerne på et flipover-ark





# PROGRAM

13:00 Introduktion til arbejdsglæde

14:30 Plan for arbejdsglæden

15:00 Pause

15:20 *Walk & Talk*

15:45 Plan for arbejdsglæden, fortsat

16:25 Poncho

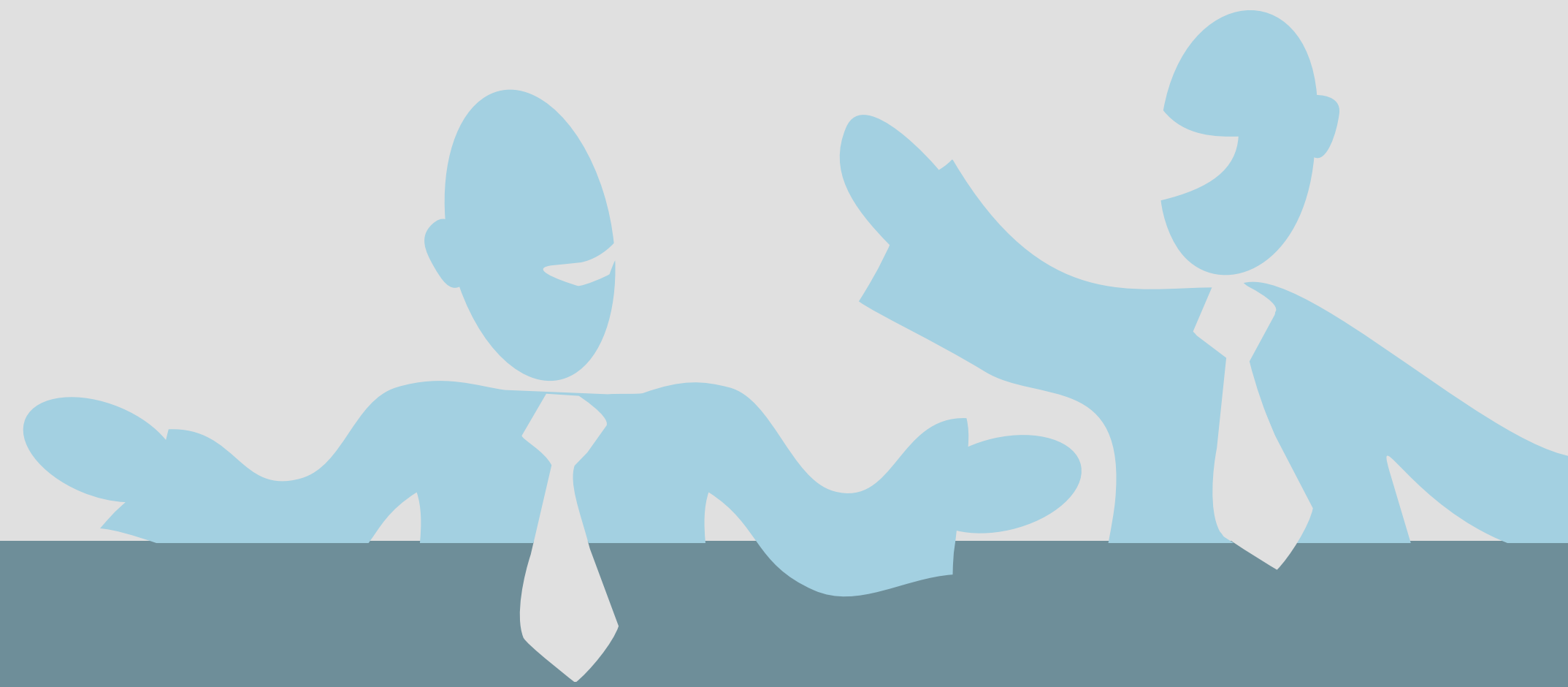
16:45 Opsummering og afslutning

17:00 Workshoppens slutter

# Walk & Talk (20 minutter)

Vælg 2 forslag:

- et for **resultater**
- et for **relationer**



# PROGRAM

13:00 Introduktion til arbejdsglæde

14:30 Plan for arbejdsglæden

15:00 Pause

15:20 Walk & Talk

15:45 Plan for arbejdsglæden, fortsat

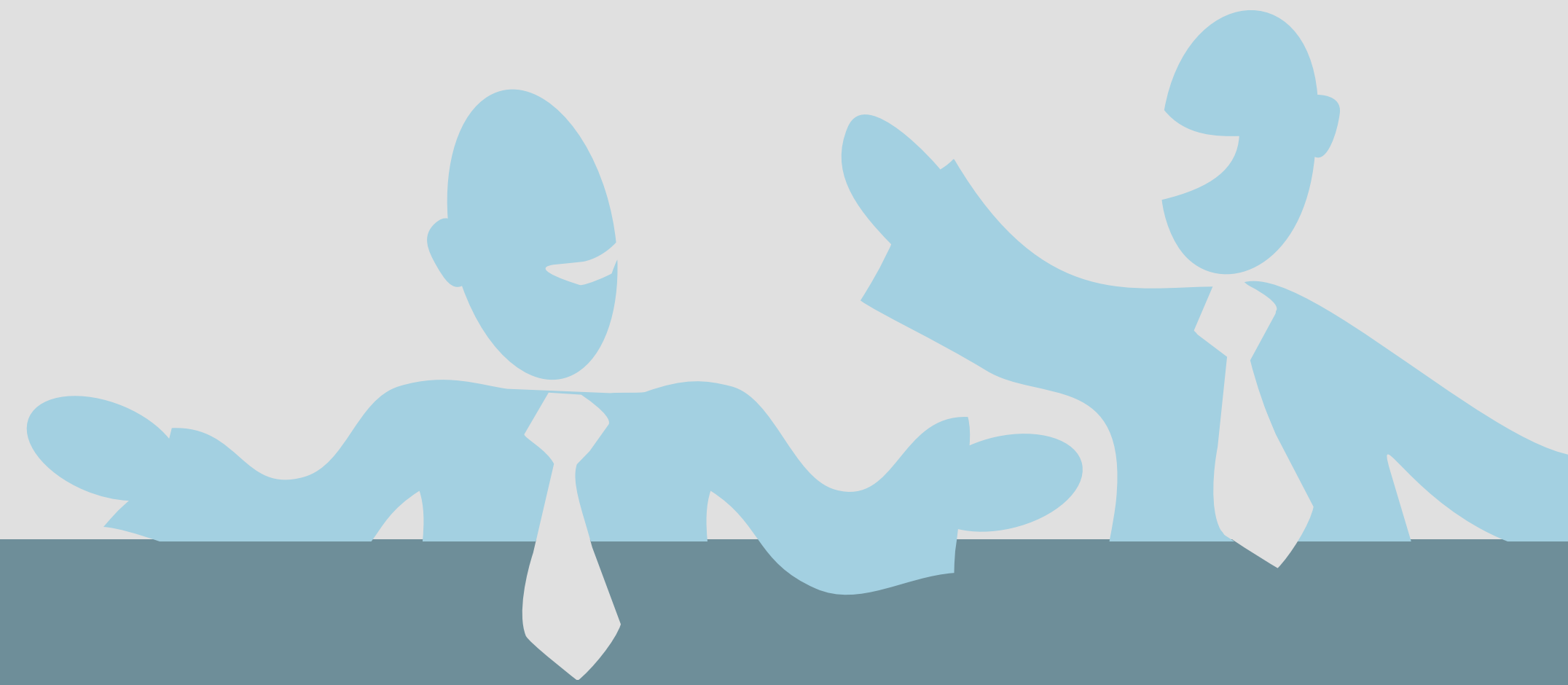
16:25 Poncho

16:45 Opsummering og afslutning

17:00 Workshoppen slutter

Skriv jeres 2 idéer ned  
(ét for *resultater* og ét for *relationer*).

1. *Hvad* skal der gøres?
2. *Hvornår/hvor ofte* skal det gøres?



Fremlægning af  
arbejdsglædeplaner  
på 1 minut

Gå på **rov** hos de andre grupper.

Sæt et **klistermærke** ved den  
bedste idé.

Hvad nu?

Hvem er tovholderne?

# Når I kommer hjem:

1. Alle idéer samles i katalog.
2. Skal flere idéer bruges?
3. Planlæg, sæt igang og følg op.
4. Hvis det virker skal det fejres!
5. Hvis det ikke virker, prøv noget andet.





# Ny brainstorm

Hvordan kan I anerkende hinanden mere i hverdagen?

Vær gerne konkret.

# PROGRAM

13:00 Introduktion til arbejdsglæde

14:30 Plan for arbejdsglæden

15:00 Pause

15:20 Walk & Talk

15:45 Plan for arbejdsglæden, fortsat

16:25 Poncho

16:45 Opsummering og afslutning

17:00 Workshoppen slutter

Poncho





Handwritten notes on a large sheet of paper, including the word "KEY" and several lines of text.

Handwritten notes on a large sheet of paper, including a grid-like structure and several lines of text.

Handwritten notes on a large sheet of paper, including a grid-like structure and several lines of text.

Handwritten notes on a large sheet of paper, including a grid-like structure and several lines of text.

# PROGRAM

13:00 Introduktion til arbejdsglæde

14:30 Plan for arbejdsglæden

15:00 Pause

15:20 Walk & Talk

15:45 Plan for arbejdsglæden, fortsat

16:25 Poncho

16:45 Opsumming og afslutning

17:00 Workshoppen slutter

Arbejdsglæde er vigtigt for **dig**

Tag **ansvar** for arbejdsglæden

Arbejdsglæde er noget vi **gør**

Resultater **og** relationer

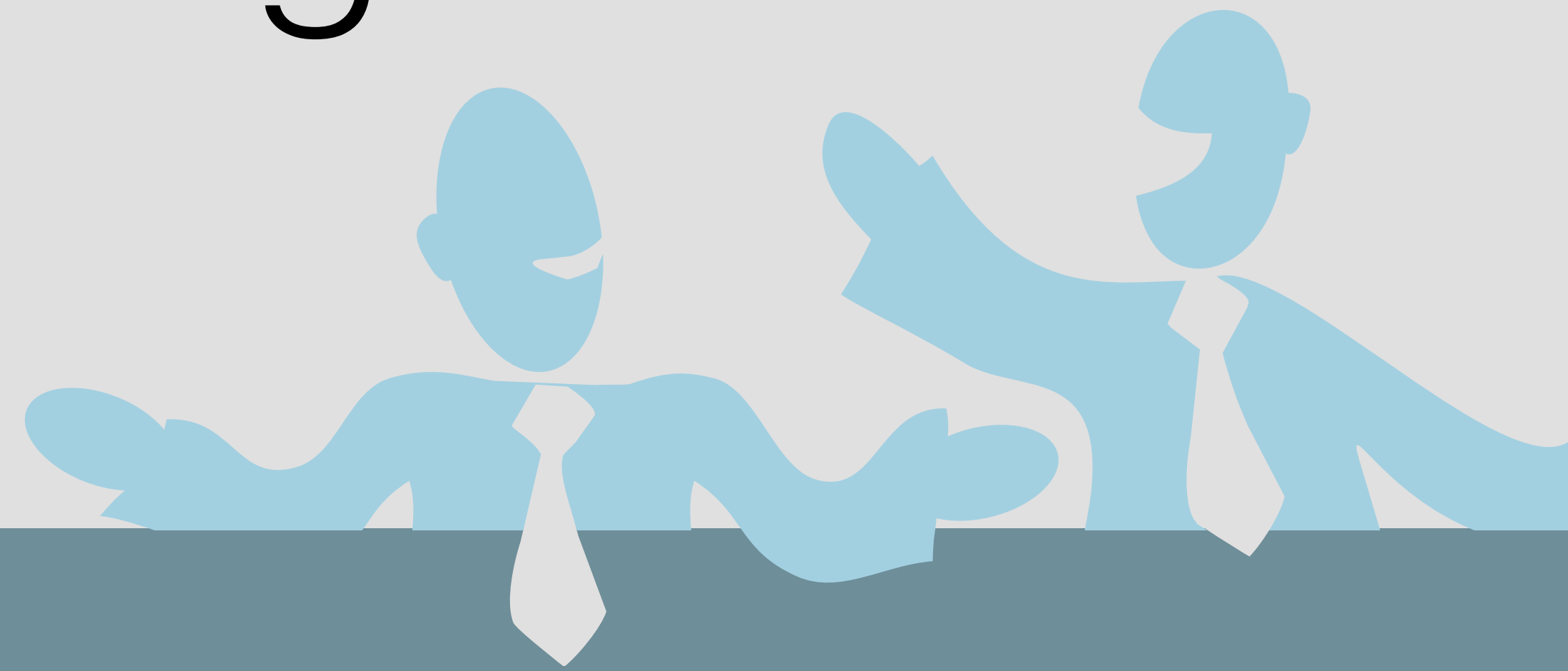
Gør **andre** glade

Gør en **lille smule** hver dag



Hvad tager vi med  
fra i dag?

Har vi nogle spørgsmål?







# Mere information



[arbejdsglaedenu.dk](http://arbejdsglaedenu.dk) / [arlette.dk](http://arlette.dk)



[linkedin.com/in/arlettebentzen](https://www.linkedin.com/in/arlettebentzen)



[facebook.com/arbejdsglaede](https://www.facebook.com/arbejdsglaede)



[arbejdsglaedeshoppen.dk](http://arbejdsglaedeshoppen.dk)



få vores nyhedsbrev



[FORSIDE](#)[YDELSER](#)[REFERENCER](#)[EVENTS](#)[OM ARBEJDSGLÆDE](#)[OM OS](#)[KONTAKT](#)[BLOG](#)

## FÅ MERE ARBEJDSGLÆDE OG SUCCES



### Feedback

Har du to minutter? Du kan give os en hjælpende hånd, ved at udfylde dette skema og fortælle os hvad du synes om indlægget - der er kun 6 spørgsmål. Tak :o)

[FORTÆL OS HVAD DU SYNES](#)

### Slides

Klik her for at hente mine slides (pdf-fil).

[ÅBN PDF](#)

## FÅ VORES GRATIS NYHEDSBREV



7,735 mennesker får allerede vores populære, gratis nyhedsbrev med artikler, links og gode tips om arbejdsglæde.

Tilmeld dig her:

Mit fornavn er

Og min email er

[JA TAK, TILMELD MIG NYHEDSBREVET](#)

Tak