

ARBEJDSGLÆDE



Udfordringer?

Forandringer

Travlhed

Omstruktureringer

Fyringsrunder / Opsigelser

Sygemeldinger

Nye reformer / Lovændringer

Pandemier

Hybridarbejde

HVAD

bidrager til arbejdsglæden

Byg stærke fællesskaber
og skab et sted, hvor I ikke
“bare” arbejder, men også
trives og udvikler jer sammen.



Faglig stolthed Fællesskab

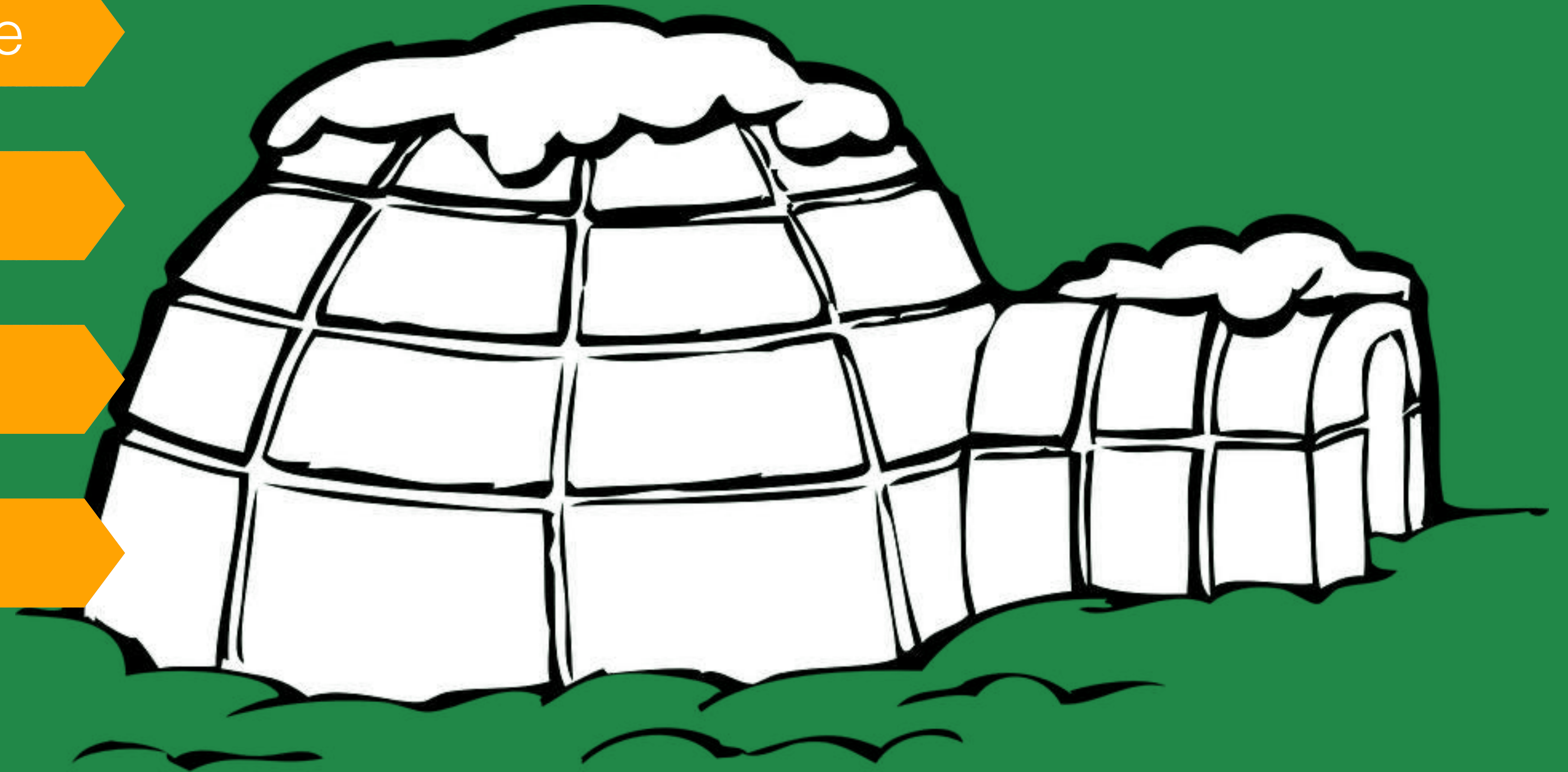
Fælles ansvar

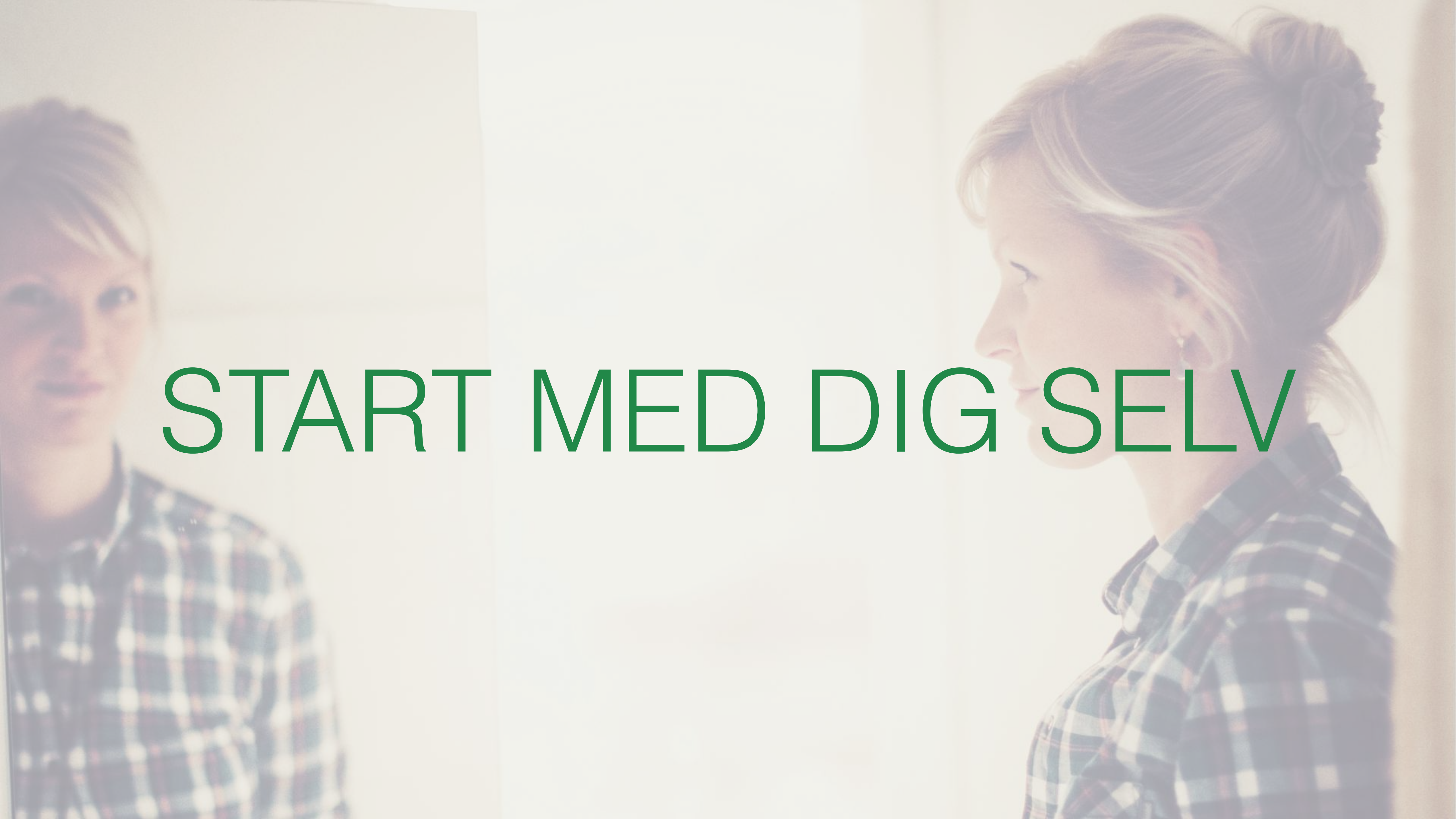
Individet - den enkelte

Gruppen - teamet

Ledelsen

Organisationen





START MED DIG SELV

Sonja Lyubomirsky

“The How of Happiness”

Udtrykke taknemmelighed og påskønnelse

Gøre andre glade (uventet venlighed)

Huske de gode oplevelser

Lære at tilgive

Investere i gode relationer (glæde smitter)

Fysisk aktivitet (også i løbet af arbejdsdagen)

A man in a black t-shirt is shown in profile, smiling and holding a rope. In the background, several other people are visible, some standing and some moving, in an outdoor setting with trees and a grassy area. The text "GØR NOGET SAMMEN" is overlaid in green capital letters.

GØR NOGET SAMMEN

Arbejdsglæde er noget vi gør!

Fælles bevægelse - Walk & Talks

Vidensdeling som faste rutiner

Synliggøre det arbejde I når - Dele de gode historier

Skabe en kultur med anerkendelse

Fællesskaber - både faglige og sociale

Trivselsgrupper eller Buddy-system

Sig "godmorgen"

A person wearing a green shirt is shown from the chest up, with their hands raised in a gesture. Overlaid on the image is a white, stylized diagram of a human brain, composed of numerous small white dots (nodes) connected by thin white lines, representing a neural network. The background is a solid green color.

De oplevelser vi gentagne gange har, former vores neurale forbindelser. Og de **positive oplevelser**, kan hjælpe med at styrke de kredsløb, der er forbundet med **modstandsdygtighed, lykke og trivsel**.

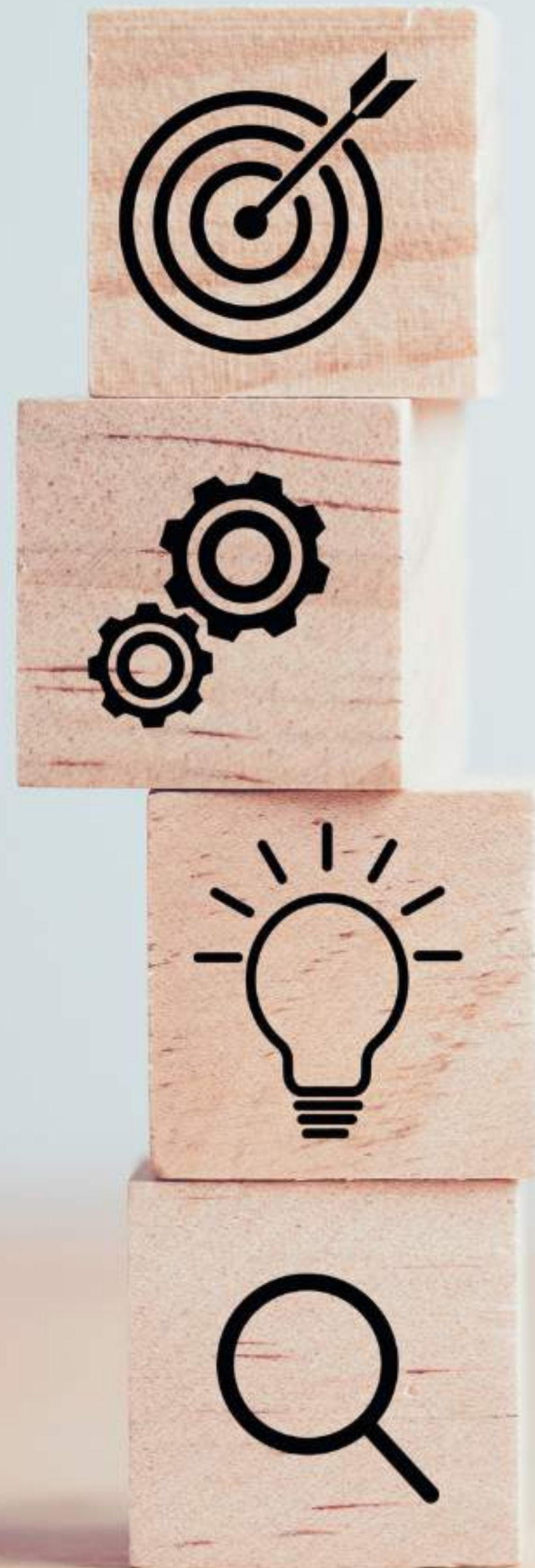
Kilde: Rick Hanson, Ph.D.

*“Hjernen er som velcro
for negative oplevelser,
men som **teflon** for **positive**.”*

Kilde: Rick Hanson, Ph.D.

HJEM OG SÅ FRØ
DET I VANDER
VOKSER





**HAV EN SERIØS
ARBEJDSGLÆDE-
STRATEGI !!**

Arbejdsglæde fokuspunkter:

1. **Strategisk** – arbejdsglæde/trivsel som en del af jeres strategi
2. **Operationelt** – hav en årsplan med konkrete handlinger i hverdagen
3. **Ledelsesmæssigt** – løbende støtte til, og træning af ledere
4. **Jævnlige målinger** - Hav fingeren på pulsen

Arbejdsglæde
er noget vi gør!

The background of the slide is a photograph of rolling green hills, likely the Cornish Coast in England, characterized by their undulating, grassy slopes. The hills are covered in vibrant green grass and are captured from a high angle, showing the rhythmic patterns of the terrain. The lighting is soft, highlighting the textures of the grass and the gentle curves of the hills.

*“Mennesker der finder
mening i arbejdet har mere
arbejdsglæde og livsglæde”*

- Amy Wrzesniewski



***MIT
STØRSTE
ØNSKE***

E-BOG MED GULDKORN



KONFERENCE
OM ARBEJDSGLÆDE
12. NOV
2025

**GULDKORN FRA
ARBEJDSGLÆDE
LIVE! LEGOLAND
2025**

konferencen afholdt d. 12. november 2022
på Hotel LEGOLAND

ARBEJDSGLÆDEN.U.DK

GIV OS DIN MENING
OG GULDKORN



LODTRÆKNING

HALVDAGS- WORKSHOP





HVAD ER JERES
ARBEJDSLÆDESTRATEGI?

**ARLETTE
BENTZEN**



ÅRETS KONFERENCIER

**MIKAEL
KAMBER**



SÅDAN FÅR DU FOKUS OG
OVERSKUD I ARBEJDS DAGEN

**TRINE
KOLDING**



NÅR EN TRIVSELSGRUPPE
GØR FØRSKELLEN

**BENTE
JACOBSEN**



FÅ OPSKRIFTEN PÅ DEN
GODE HJERNEPAUSE

**TRINE
NYGAARD**



GODE RUM TIL DIN HJERNE
PÅ ARBEJDE

**LENE
BECKER BANG**



HJERNEPAUSER I PRAKSIS

**CHRISTINA
EDSTRAND**



LEDELSE DER FORPLIGTER
- OG SÆTTER FRI

**LARS
KOLIND**



LEDELSE UDEN CHEFER: SÅDAN
FUNKERER 150 KOLLEGER SOM LEDERE

**MIKKEL YDE
KJÆR**



FRA MENTAL STØJ TIL
ARBEJDSLÆDE

**SARAH
AMBS**



STOLTHED OG FÆLLESSKAB
I AKUTKLINIKKEN

**ANITHA DANIELSEN
ULDALL**

The background is a light gray with various abstract circular elements. There are several large circles with concentric rings in colors like orange, yellow, green, blue, and red. Some of these circles have a serrated or tooth-like edge. Smaller solid circles in the same color palette are scattered throughout. A central white rounded rectangle contains the text 'ТАК!' in orange.

ТАК!

The background is a light gray with various abstract elements. There are several large circles, some solid and some with concentric rings. Some circles have a serrated or gear-like edge. The colors used include shades of green, orange, blue, red, and yellow. Smaller solid circles are scattered throughout the background.

Arbejdsglæde Live!

LEGOLAND 2026

d. 11.november