

(Gen)find din motivation  
og arbejdsglæde!

Business Kolding - 11.nov 2020



Arlette Bentzen  
Chief Happiness Officer

# Arlette Bentzen

Kom til Arbejdsglæde nu i 2010.

Rejsekonsulent, souschef,  
selvstændig.

Danseinstruktør, skiløber,  
yogafan og musikelsker.



# Forskning

Psykologi

Sociologi

Neurologi

Management



The background features a light blue gradient. On the left, a white circular graphic is partially visible, containing several white arrows pointing upwards and to the right, and the number '12' in a stylized font. The word 'PROGRAM' is centered in a bold, orange, sans-serif font.

**PROGRAM**

**HVORFOR**

er arbejdsglæde vigtigt

# HVORDAN

skaber I mere af den  
- også i en tid med covid-19

Udfordringer?

# Covid-19 påvirkninger:

Mere ængstelighed  
Føler mere ensomhed  
Mere kede af det



---

Føler mindre inspiration  
Mindre stolthed  
Mindre glæde



*Kilde: Happiness Research Institute, "Wellbeing in the age of COVID-19"*



# HVORFOR

er arbejdsglæden vigtig

# Arbejdsglæde gør dig **bedre**:

Produktiv

Kreativ

Hjælpesom

Sælger

Modig

Serviceminded

Kvalitetsbevidst

Åben

Optimistisk

Motiveret

Engageret

Energisk

Overskud

Lærenem

Effektiv

Modstandskraft

Team-orienteret

Sympatisk

Empatisk

Bedre leder





Glade arbejdspladser  
har mere success!

**ALLE**

kan få arbejdsglæde



# Resultater Relationer

# Resultater

Mening

Autonomi

Faglig udvikling

Vidensdeling

Feedback



# Vidensdeling

(også online)



# Feedback

## Anerkendelse

### Ros





# Positiv feedback

Ægte

Anerkendende

Konkret

Meningsfuld

# Positiv feedback forbedrer:

Følelsesmæssig tilstand

Modstandskraft mod sygdom

Modstandskraft mod stress/udbrændthed

Kreativitet & Motivation

Performance under pres

Relationer



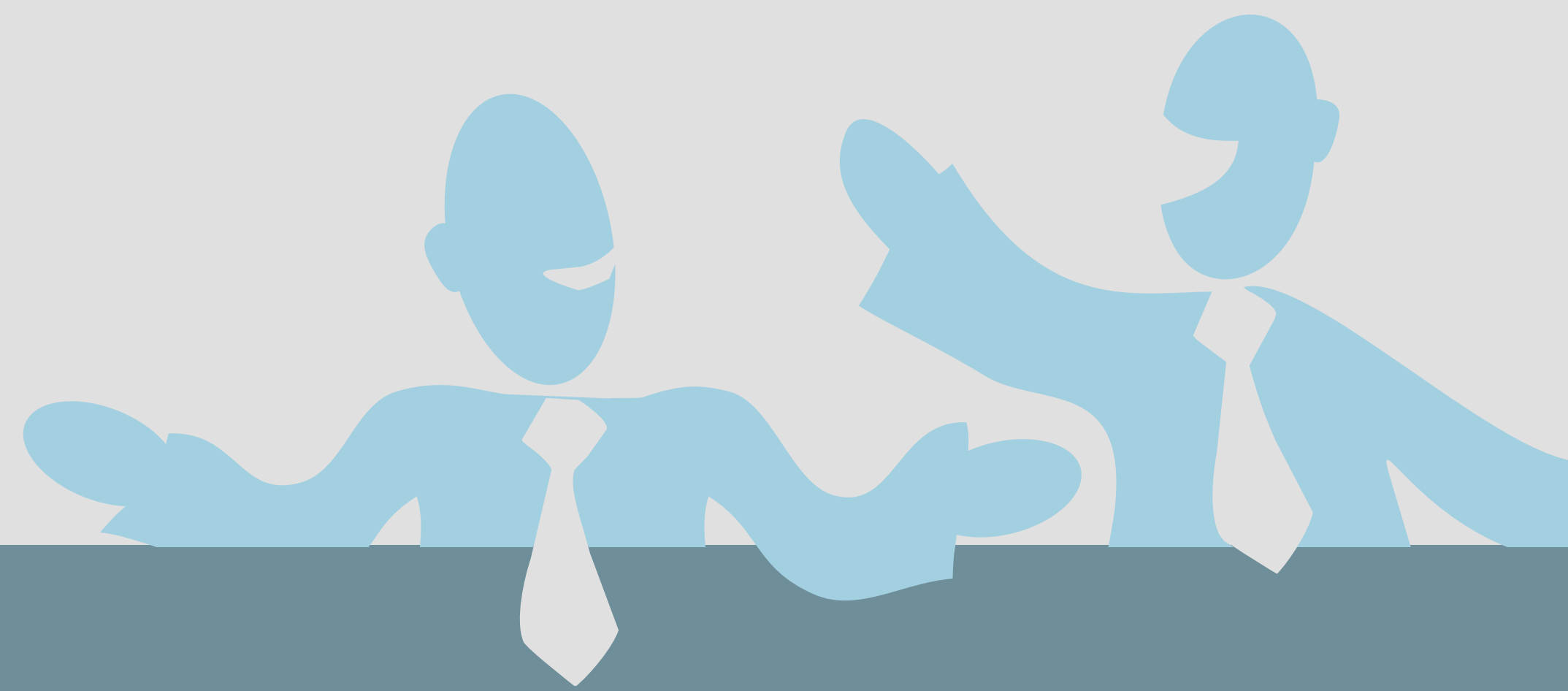
A close-up photograph of a hand holding a wooden tool against a wooden surface. The surface is heavily cracked and peeling, showing a reddish-brown hue. The hand is positioned on the right side, with fingers gripping the tool. The tool's tip is pressed against the cracked wood. The background is blurred, showing more of the wooden surface.

# Brug **online** værktøjer

F.eks.: Trello, Confluence, Podio, Monday, Asana, Miro

# Dit bedste tip til at synliggøre resultater

➔ Skriv i chatten



# Relationer

Tillid

Gensidig respekt

Omsorg

Fællesskab

Kommunikation



“God morgen”  
(også online)



Brug tid på relationerne  
(også online)

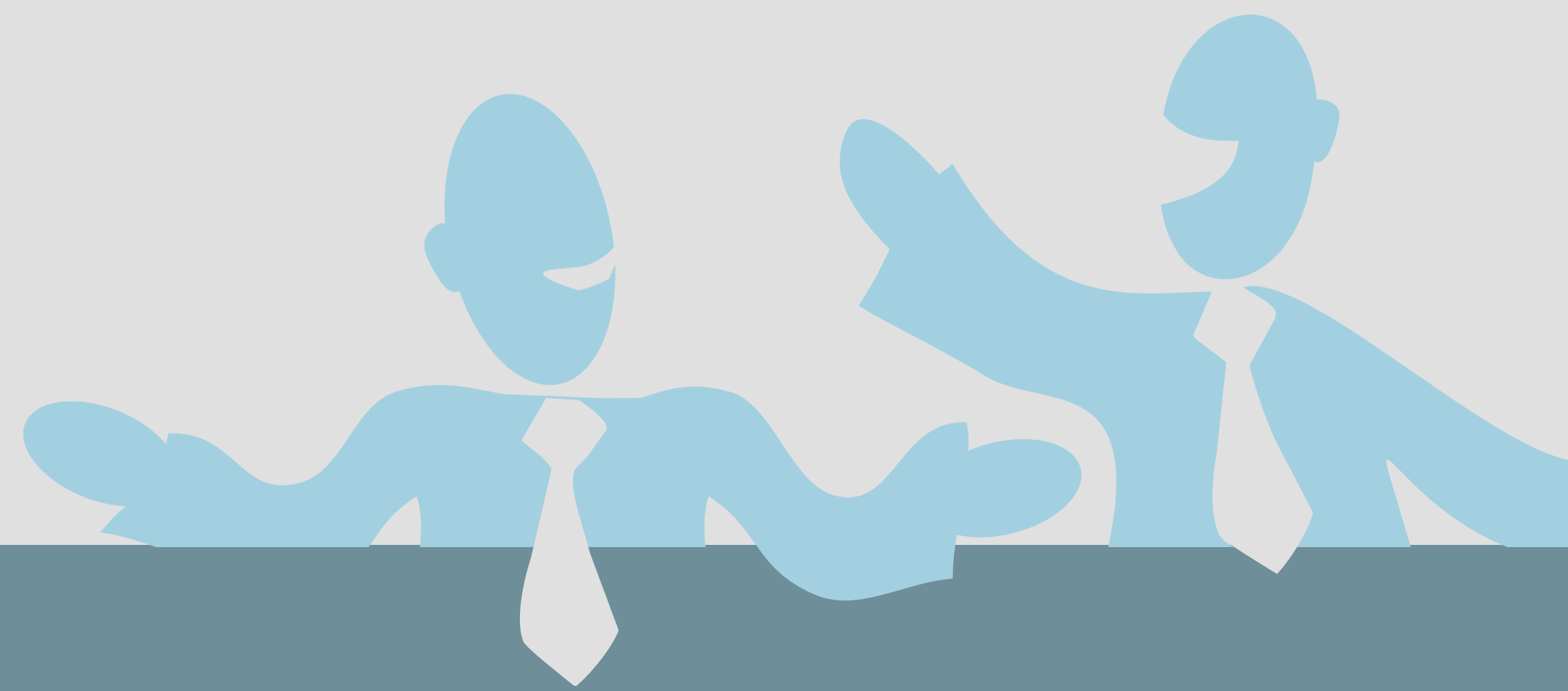






Dit bedste tip til at  
gode relationer

➔ Skriv i chatten





# Resultater Relationer

Vi er allesammen  
forskellige

# 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

# HVORDAN

arbejdsglæde

Hvad kan I gøre for at skabe  
fokus på arbejdsglæden  
i en tid med covid-19  
restriktioner?

Alle har ansvar  
for arbejdsglæden

Arbejdsglæde er noget  
vi gør!



# Mig-tid

(daglig check-ind)



# Os-tid

(daglig check-in med  
dit team)



# Del de **gode** historier



# Synliggør det arbejde I når



Kommunikér og evaluer de  
meningsfulde fremskridt



# Uventet venlighed



# Overrask med:

Kaffemøde (online)

Blomster

Åbne døren

Fælles frokost (online)

Sød hilsen (online)

Din hjælp (online)



Hold pauser  
(gerne udenfor)





Husk 3 gode  
oplevelser



Arbejdsglæde er noget vi **gør**

**Tjek ind** med hinanden

**Synliggør** resultaterne

Brug tid på **relationerne**

Arbejdsglæde **smitter**

# Hvad har vi lært under Covid-19?

➔ Skriv i chatten



Tak

Arlette Bentzen

[arlette@arbejdsglaedenu.dk](mailto:arlette@arbejdsglaedenu.dk)

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



*Kilde: Max Planck Institute for Evolutionary Anthropology (Leipzig, Germany)*