

arbejdsglæde?

Skab
arbejdsglæde
med små midler
– HR som drivkraft

Arlette Bentzen

Kom til 'Arbejdsglæde nu' i 2010.
Certificeret i positiv psykologi i 2017.
Overtog virksomheden i 2020.

Frivillig bestyrelsesmedlem.
Danse- & reformerpilatesinstruktør,
yogafan, loppemarked- og musikelsker.



Forskning

Psykologi

Sociologi

Neurologi

Adfærdsgdesign





I får min
præsentation

HVAD

er arbejdsglæde

“**Arbejdsglæde** er en generel følelse af at vi godt kan lide at være på job, vi føler os personligt drevet og ved, at det vi laver betyder noget”.

- *Emiliana Simon-Thomas*
Greater Good Science Center, University of California, Berkeley, USA



Udfordringer

Forandringer

Travlhed

Omstrukturering / Ny praksis

Fyringsrunder / Opsigelser

Sygemeldinger

Nye reformer / Lovændringer

Pandemier

Hybridarbejde

HVORFOR

er arbejdsglæden vigtig

Arbejdsglæde
smitter!

Medarbejderadfærd

Produktiv	Engageret
Kreativ	Energisk
Hjælpssom	Overskud
Sælger	Lærenem
Modig	Effektiv
Serviceminded	Modstandskraft
Kvalitetsbevidst	Team-orienteret
Åben	Sympatisk
Optimistisk	Empatisk
Motiveret	Bedre leder



Fordele for organisationen

Lavere sygefravær

Lavere personaleomsætning

Færre konflikter

Fastholdelse / Tiltrækker talenter

Lavere rekrutterings-/træningsomkostninger

Bedre branding

Højere kundeloyalitet

Højere salg / Mere vækst

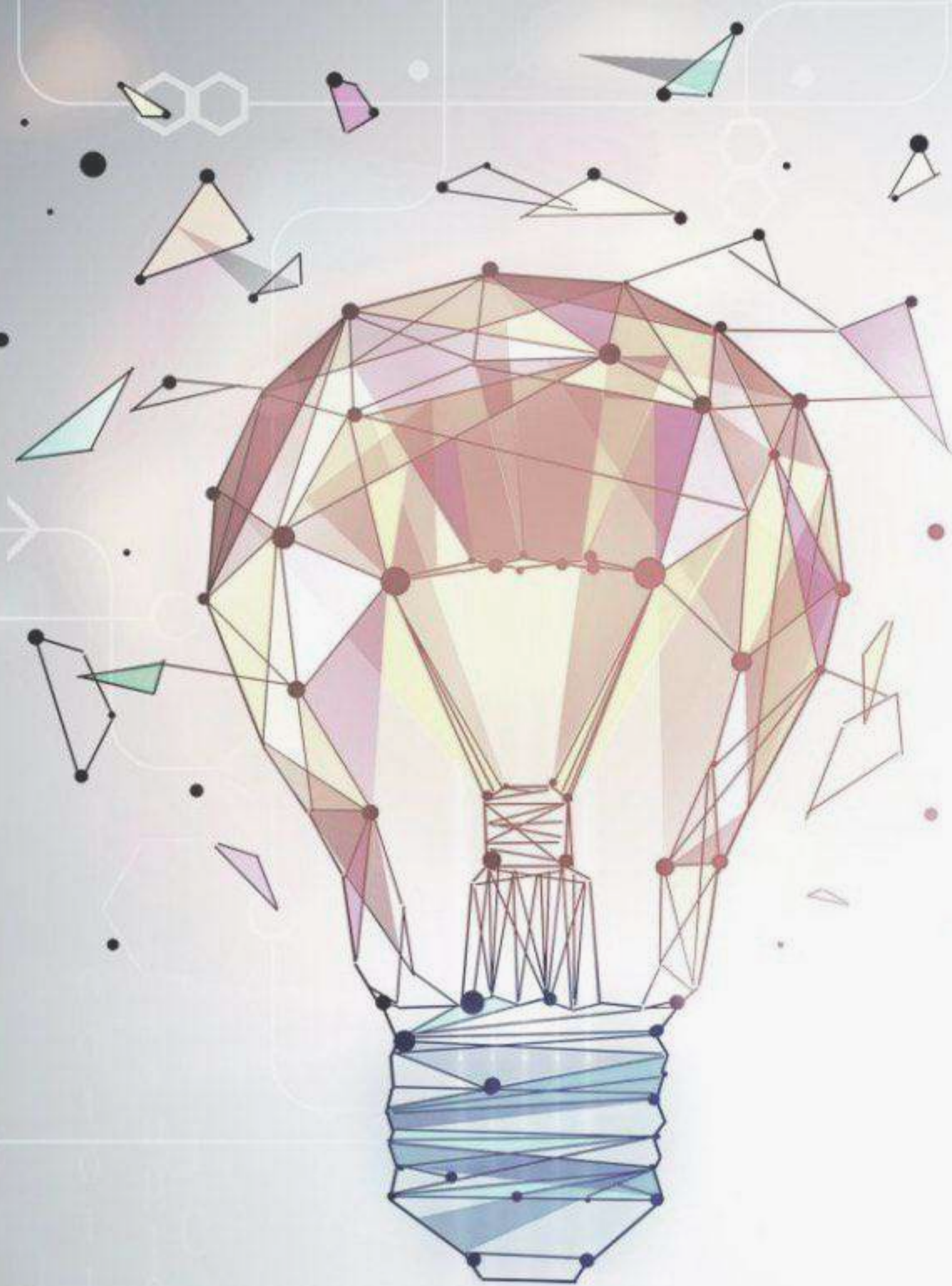
Mere innovation

Bedre bundlinje



A background image showing a group of business professionals in a meeting, with their hands and arms visible as they interact. The image is overlaid with a semi-transparent blue rectangle containing white text.

Glade arbejdspladser
fastholder og tiltrækker
medarbejdere



AI-teknologi
Bæredygtighed
Social ansvarlighed
Medarbejdertrivsel
Fleksible arbejdsformer
~~Work~~ Life balance
DEI
Læring & udvikling
Fleksibilitet

HVAD

giver arbejdsglæde

Faglighed
Fællesskab

Meningsfulde resultater

Formål

Autonomi / Indflydelse

Faglig udvikling og læring

Vidensdeling

Feedback



Meningsfulde relationer

Tillid / Gensidig respekt

Omsorg

Inklusion

Kommunikation

Psykologisk tryghed



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

- Amy Wrzesniewski

Kilde: Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work



Faglige og kollegiale fællesskaber

Ved at bygge
stærke fællesskaber
skaber I et sted, hvor I ikke
“bare” arbejder, men også
trives og udvikler jer sammen.

HVORDAN

skaber vi arbejdsglæde

Arbejdsglæde er noget
vi gør!

Vi er allesammen
forskellige

ARBEJDSGLÆDE



INSPIRATION

A background image showing three men in business attire. The man in the center is looking down, while the man on the right is looking towards the camera. The man on the left is partially visible in profile. The image has a blue tint.

HAV LØBENDE
TRIVSEL PÅ
DAGSORDENEN

Trivsel
som fast punkt på møder



Trivselsgrupper

hjælper medarbejderne til at passe
på sig selv og hinanden





Jævnlige trivselsgruppemøder

Uddanne ledere til at lede med arbejdsglæde

(Trivsels KPI'er eller KBI'er)



A photograph of a family of four—a man, a woman, and two children—smiling and embracing each other in a warm, affectionate manner. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text "PSYKOLOGISK TRYGHED" is centered over the image in a white, sans-serif font.

PSYKOLOGISK TRYGHED

Vær opmærksom på
fordomme og bias



Drop 0-fejskulturen



Brølerbowle



A woman with long dark hair and glasses is shouting into a megaphone. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered over the image.

DEL DE GODE
HISTORIER
- også på tværs

Vidensdeling ved
tværfaglig rotation eller
besøg hos hinanden



Del de meningsfulde hverdagshistorier



A background image showing three business professionals in an office setting. A man in a white shirt and tie is on the right, holding a white mug. A woman with glasses is in the center, smiling. Another person is on the left, partially visible. The image has a blue overlay.

SKAB GODE VILKÅR
FOR AT PLEJE
RELATIONERNE

Områder

hvor folk naturligt plejer
relationerne



Kend din kollega-væg

“Fika”

Gå-ruter



Nudging

HVEM SKAL DU
*gøre en
forskel for*
I DAG?

www.arbejdsglaedenu.dk

GODMORGEN
*en
god
start
for
alle*

www.arbejdsglaedenu.dk



KULTUR MED ANERKENNENDE FEEDBACK

Anerkendende kort

Du er en god kollega - tak!

Min dag blev bedre pga dig

Tak for det gode samarbejde

Du gør en forskel

Tak for hjælpen

Tak for at sprede arbejdsglæde

Tak for at du deler ud af din viden

Tak for at smitte med godt humør

Du er genial!



Tag et kompliment...



Du er altid hjælpssom	Du er altid glad. TAK!	Godt møde du stod for	Tak for hjælpen	Super indsats!	Du er en rigtig god kollega	Godt gået!	Skønt smil :-)	Du nåede målet. SÅDAN!	Du gør en forskel!
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-----------------------------------	------------	----------------------	------------------------------	-----------------------

Idéer

Positiv feedback på møder

Online platform til anerkendelse

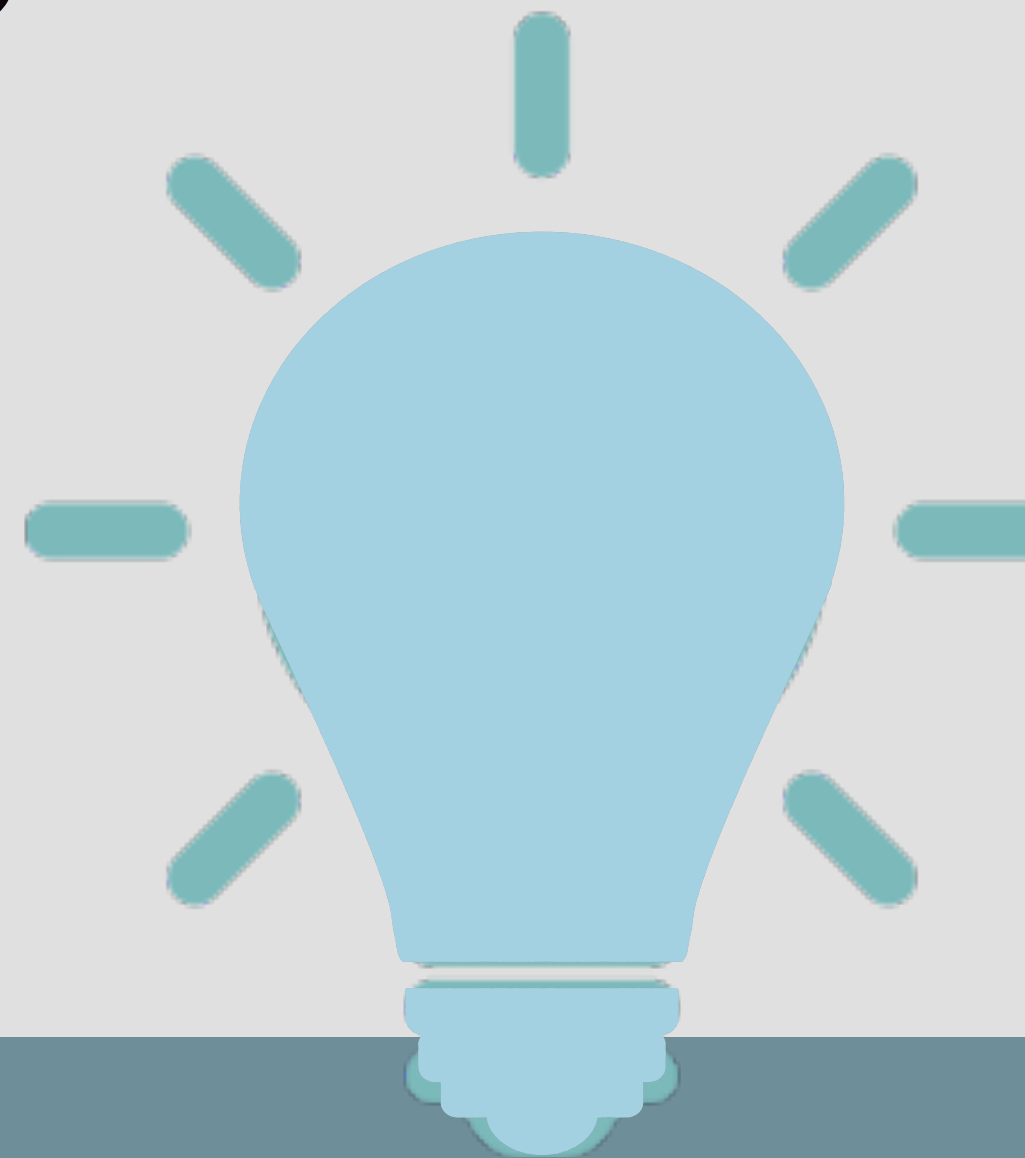
Positiv feedback fra team til team

Del ros fra kunder/borgere/patienter/ledelse

Hav en rosevæg

Send en anerkendende e-mail/sms

Sig det :-)



A person with long brown hair, wearing a white shirt with a thin black grid pattern, is seen from behind, stretching their arms upwards with hands clasped. They are standing in an office environment with a white brick wall, a desk with papers and a pen holder, and a framed picture on the wall.

HUSK BEVÆGELSE OG PAUSER

Pop-up til bevægelse



Fælles bevægelsesinitiativer



Walk & Talk

1-1 møder



The background of the image is a light blue overlay on a photograph of many hands. The hands are of various skin tones and are all giving a thumbs-up gesture, pointing towards the center of the frame. The text is centered over this background.

BYG EN STÆRK
KULTUR MED
FÆLLES STOLTHED

3 niveauer af stolthed

Dit job – du er stolt af det arbejde du udfører.

Dit team – du er stolt af, at arbejde i - og sammen med dit team.

Din virksomhed – du er stolt af din virksomheds vision og omdømme.

Virksomhedskultur

Ansættelsesprocesser uden bias

Onboarding-process

Mentorordninger / Buddyordninger

Konkrete initiativer for diversitet og inklusion

Anerkendelsesprogram

Social ansvarlighed og bæredygtighed

Fleksible ansættelsesvilkår

Gennemsigtig & autentisk kommunikation

Synliggør
mening og formål
i alt hvad I gør



*“It’s all about
people.”*

Alfred Josefsen

Direktør Alma - Tidligere direktør Irma



ARBEJDSGLÆDE

Det er ikke jeres job
at gøre alle andre glade

Alle har ansvar
for arbejdsglæden

Fælles ansvar

Individet - den enkelte

Gruppen

Ledelsen

Organisationen



HVAD

Er HR's rolle?

HR fokuspunkter:

1. **Strategisk** – arbejdsglæde/trivsel som en del af jeres HR-strategi
2. **Operationelt** – hav en årsplan med konkrete handlinger i hverdagen
3. **Ledelsesmæssigt** – løbende støtte til, og træning af ledere
4. **Kommunikation** - Jævnlig, tydelig og præcis

Arbejdsglædeinitiativer

Trivselsmøder og trivselsgrupper

Psykologisk tryghed

Dele de gode historier

Anerkendelseskultur

Faste pauser

Fælles bevægelse

Arbejdsglædepulsmålinger



Arbejdsglæde årsplan

-  Aktivitet på flere dage
-  Endags events
-  Møder i gruppen



MÅL LØBENDE ARBEJDSGLÆDEN



5 grunde til at måle arbejdsglæden

Identificerer problemer/udfordringer

Identificerer det I gør der virker

Viser medarbejderne at de er prioriteret

Ledelsen får fingeren på pulsen

Skaber handling



An elderly man with white hair, wearing a grey suit, white shirt, and a red tie with white polka dots, is shown from the chest up. He is holding a bow and arrow, aiming intently. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor archery range. The lighting is dramatic, highlighting his face and the bow. The text is overlaid on the right side of the image.

Hvis I
implementerer
initiativer
uden at måle
og evaluere

- er det
som at
skyde
med pile
i mørke

Medarbejder-
tilfredshedsmålinger
virker
ikke!



Hvad virker så?

Mål arbejdsglæden (ikke tilfredshed)

Stille meget få, men relevante spørgsmål

Spørge jævnligt

Brug data

Handle på resultater omgående

Anerkende når det går godt



Heartcount arbejdsglædemåling

3 ugentlige spørgsmål, der måler
arbejdsglæden i jeres virksomhed.

I kan løbende se mønstre/ændringer
og handle på dem i tide.

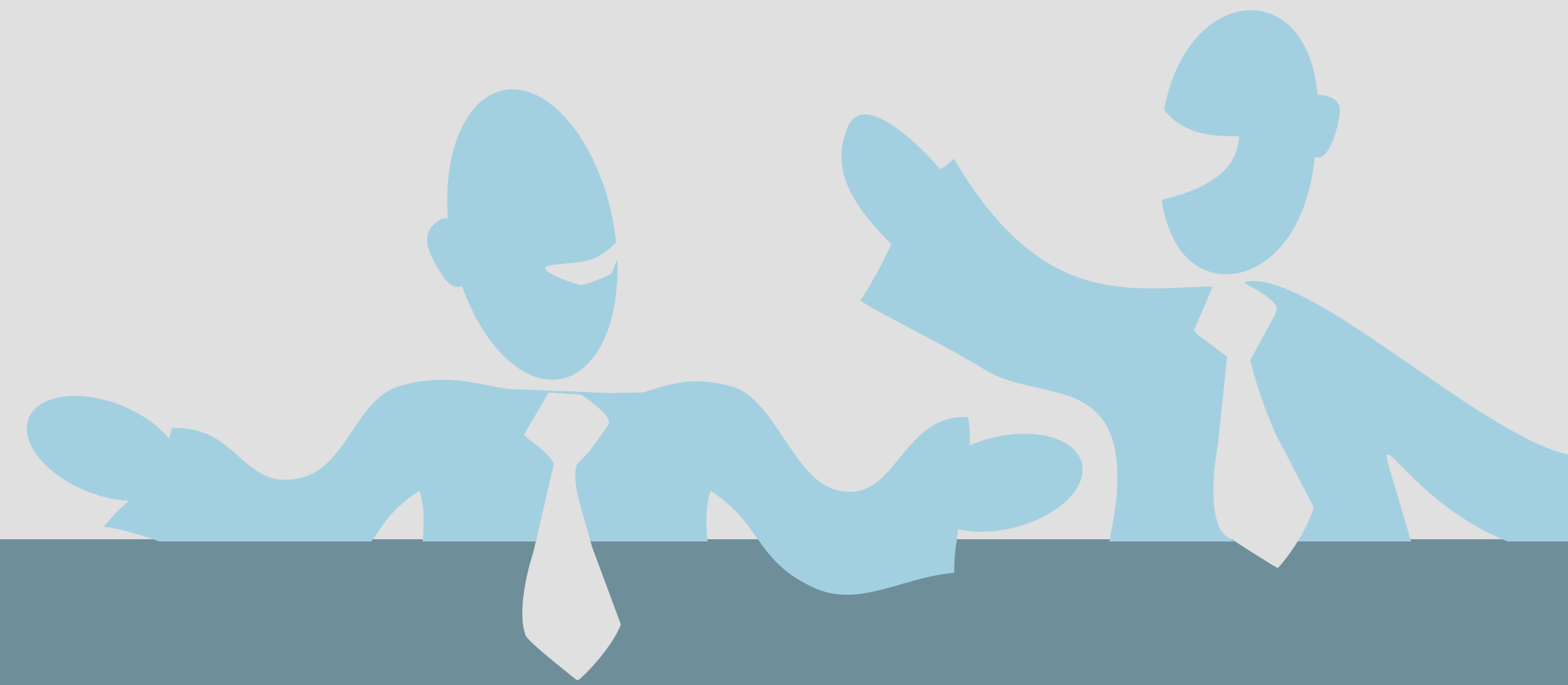
Mere info: [Heartcount arbejdsglædemåling](#)



SÅDAN

får du ledelsen med

Hvad er **typiske ting**
virksomheder gør for at
motivere deres medarbejdere og
skabe mere arbejdsglæde?



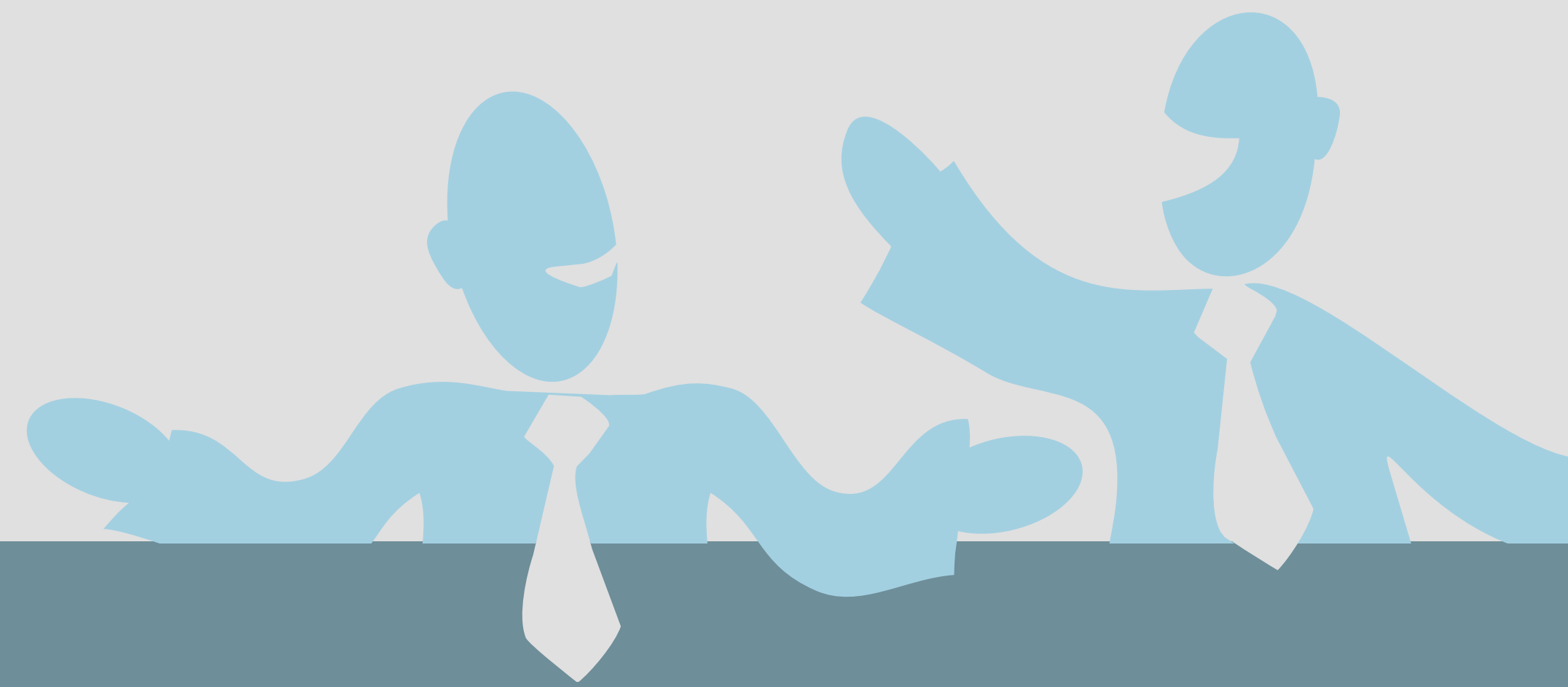


Frugtordning - Fitnessrum - Lækkert kontordesign - Julefrokost - Gaver
Bonusordninger - Konkurrencer - Teambuilding - Wellness programmer
Massageordning - Tøjrens - Rygestop programmer - Gratis kaffe

Lav initiativer der påvirker
arbejdsglæden ikke
tilfredsheden



Hvad vil være nogle typiske
indsigelser **imod** arbejdet med
strategisk arbejdsglæde?



Modargumenter

Det er etisk rigtigt

Lavere personaleomsætning

Glade medarbejdere er mere...

Trivsel hænger sammen med bundlinje

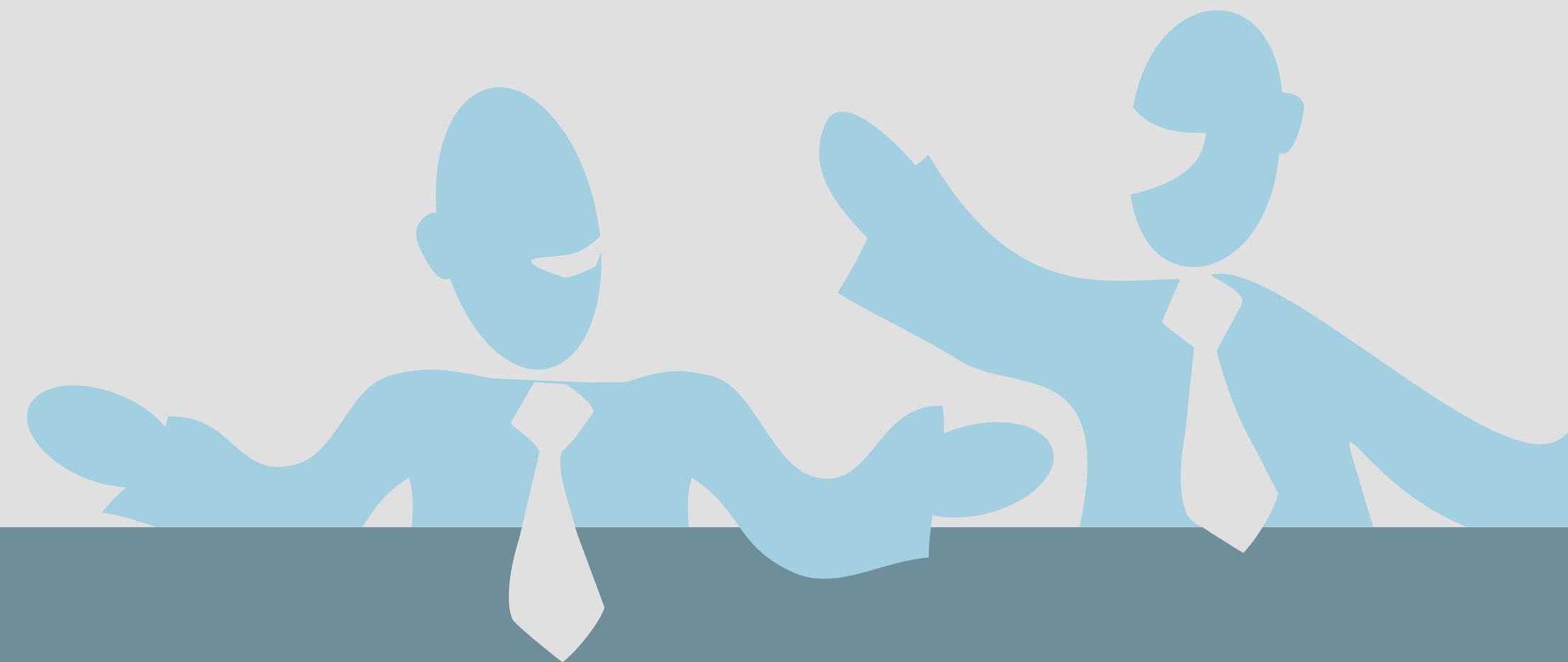
Det koster ikke mange penge

Vi måler det - og bruger data



Hvad tager du med fra webinarret?

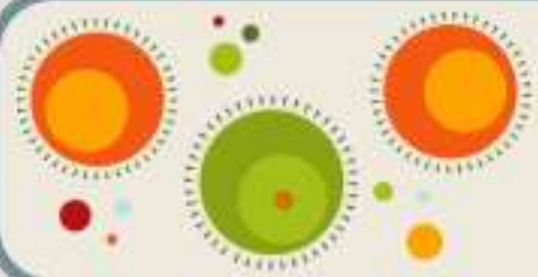
Hvordan vil du som HR, sætte
arbejdsglæde på dagsordenen?



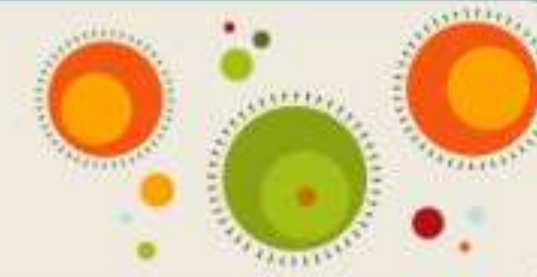
Kom med til
arbejdsglæde-
konferencen



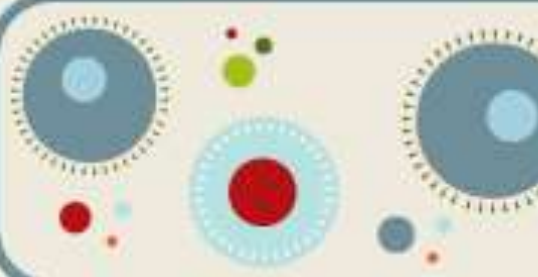
KONFERENCE OM ARBEJDSGLÆDE 22. MAJ 2025



Session 1 - Tid, fokus og overskud



Session 2 - Hjernepauser & hjernerum



Session 3 - Personligt lederskab



Session 4 - Stolthed og Fællesskab



Sæt kryds den 24. og 25. september.

Håber
vi ses!

TRÆFPUNKT HR 2025





Arlette Bentzen

arlette@arbejdsglaedenu.dk

Connect: www.linkedin.com/in/arlettebentzen