

Human Factors

**Arbeidsglede, optimisme og
positiv feedback**

**Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer**



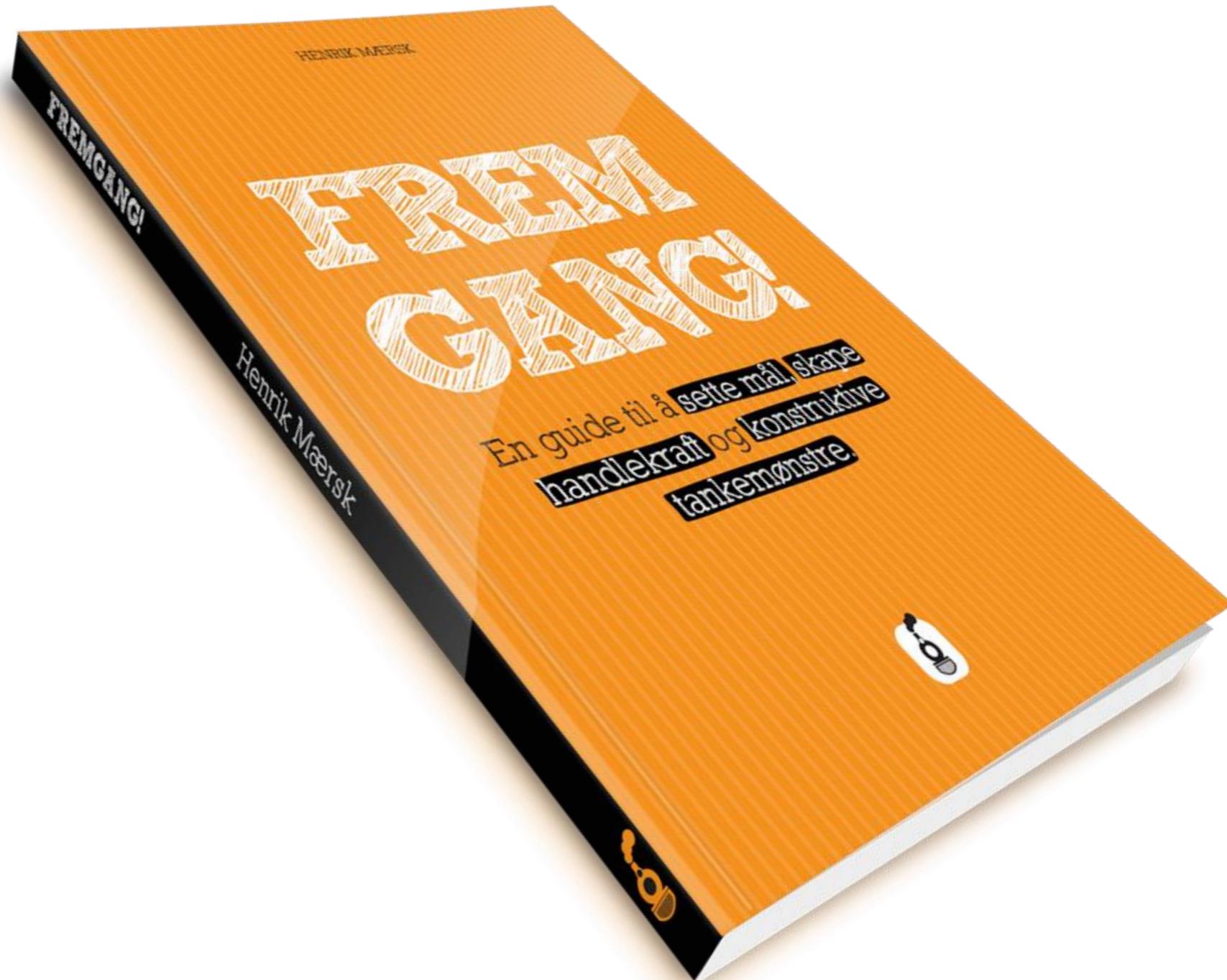
Woohoo Partner
HAPPINESS AT WORK



Morgenbrød!



www.merefremgang.no/gratis-ebok



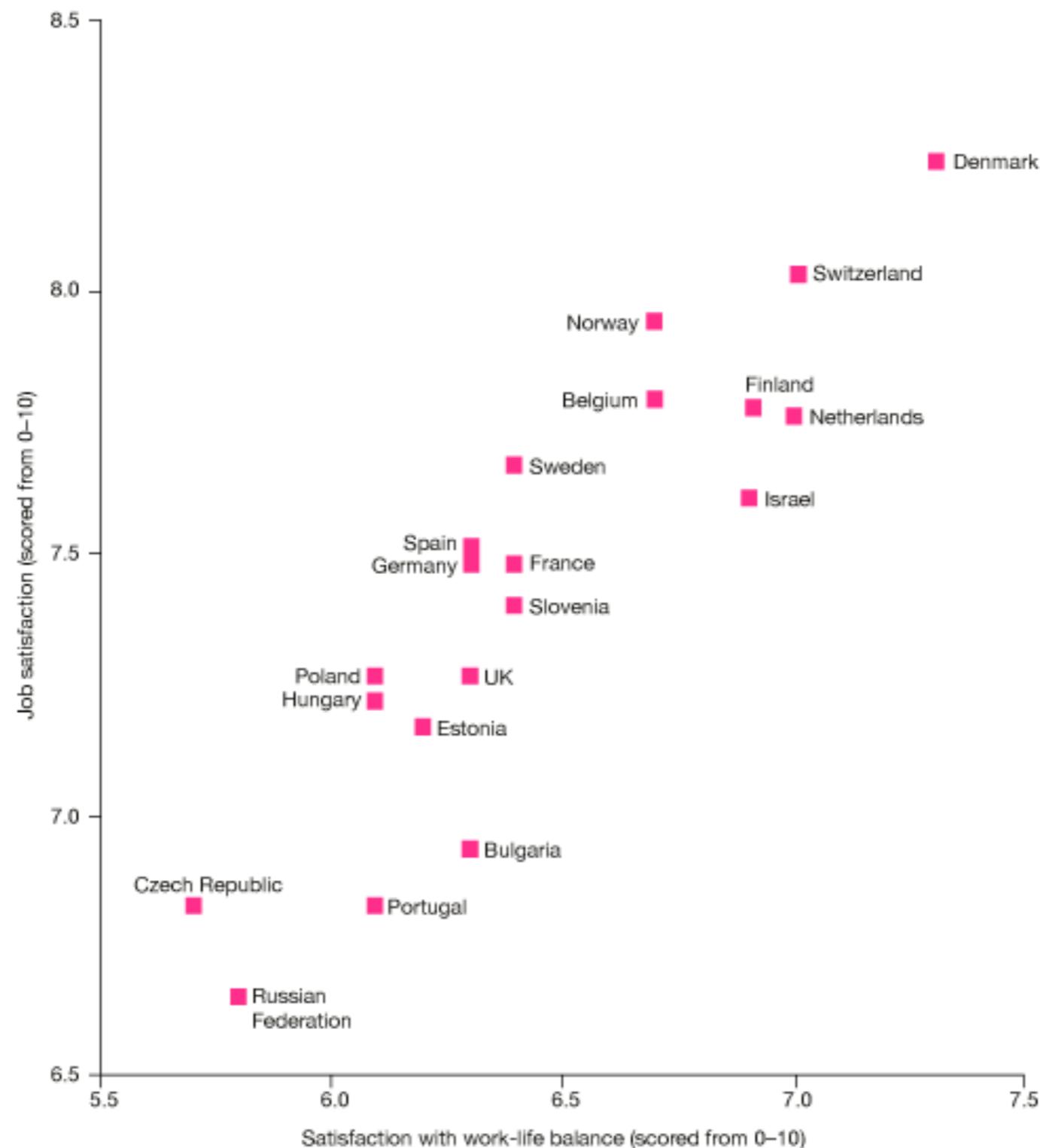
Forskning
Psykologi
Sosiologi
Nevrologi
Ledelse



SPØR

Meg om hva som helst

Job Satisfaction and satisfaction with work-life balance among people in paid work, by European country



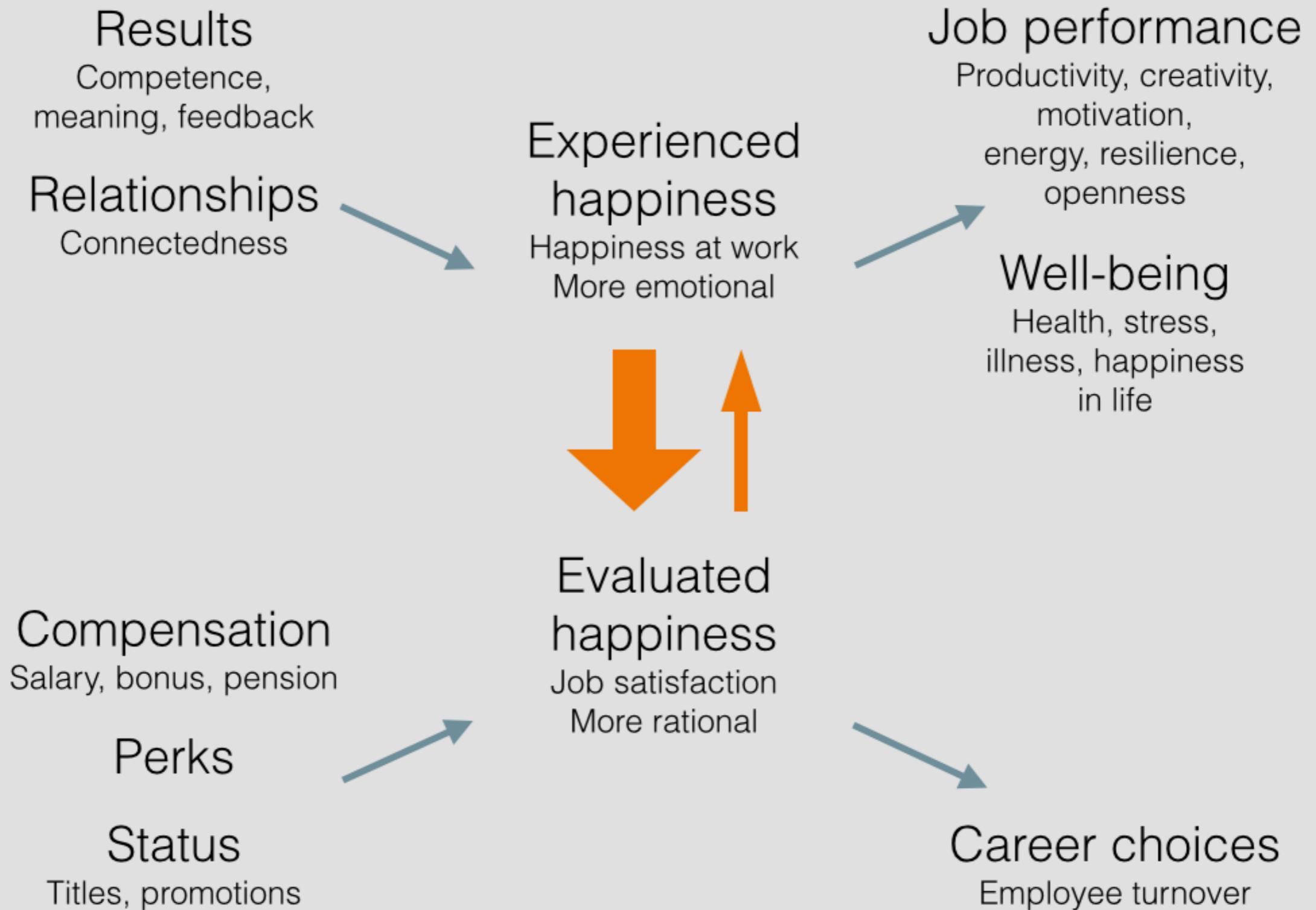
Source: European Social Survey

Arbeidsglede er...

**En følelse av glede
du får på jobben!**

Jobbtilfredshet er...

**Hva du tenker om
den jobben du gjør –
altså jobbinnholdet!**





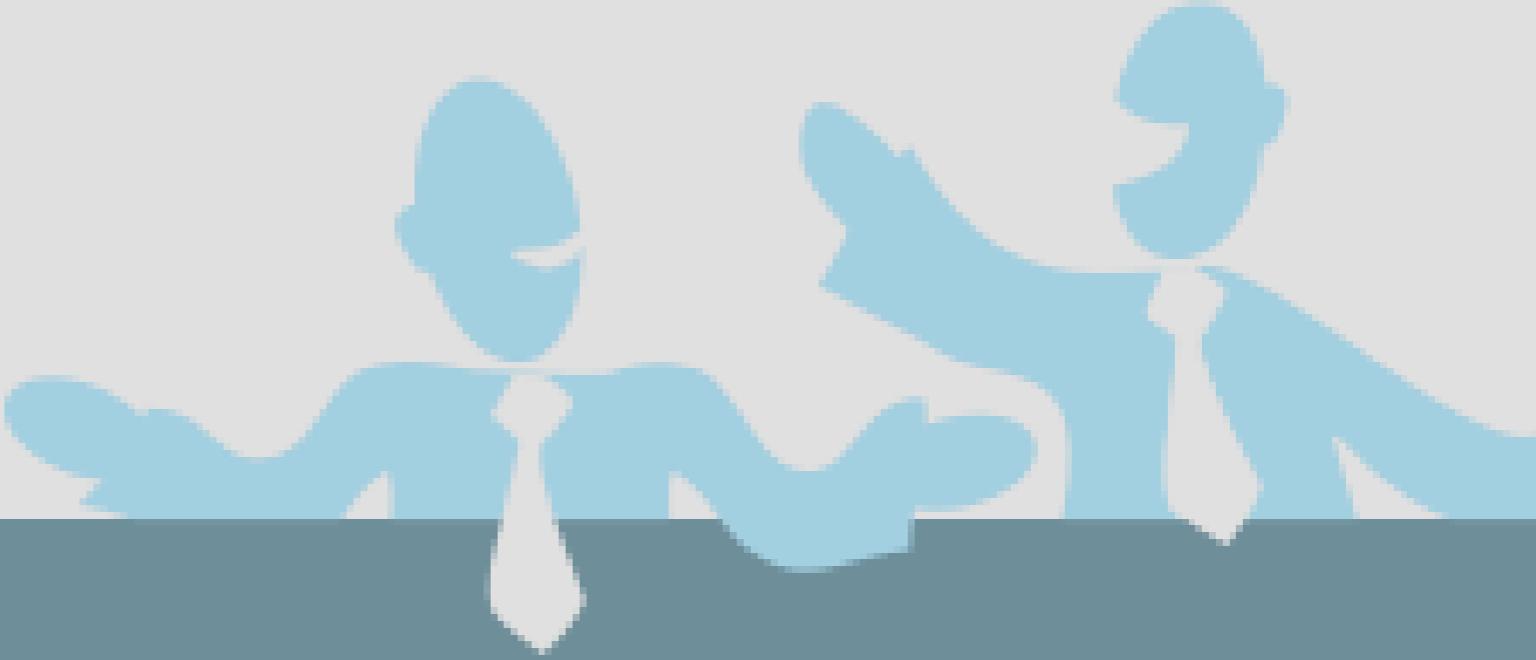
ALLE

kan være glade på
jobben!

Hva gir deg
arbeidsglede?



**Fortell meg om en av
dine beste
opplevelser på jobben.
En som gjorde deg veldig
glad!**



Resultater

Relasjoner

HVORFOR

betyr det noe?

Tid
Helse
Livet
Suksess



Articles

The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis

E. B. Faragher, M. Cass & C. L. Cooper

**(Occup. Environ. Med. 2005;62:105-112,
doi:10.1136/oem.2002.006734)**

A meta-analysis of the relationships between individual job satisfaction and individual performance

M. M. Petty, Gail W. McGee & Jerry W. Cavender

(Academy of Management Review, 1984, Vol. 9, No. 4)

A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being

Nathan A. Bowling, Kevin J. Eschleman & Qiang Wang

**(Journal of Occupational and Organizational Psychology
- Volume 83, Issue 4, pages 915–934, December 2010)**



Arbeidsglede gjør deg mer suksessfull

Mer produktiv

Mer kreativ

Mer hjelpsom

I stand til å gi bedre service

Mer fokusert på kvalitet

Bedre team-players

Mer åpen

Mer sympatisk

Mer empatisk

Mer motstandsdyktig

Mer salg

Mer optimistisk

Mer motivert

Mer engasjert

Mer energi/energisk

Lære fortere

Bedre leder



Articles

Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes

James K Harter, Frank L Schmidt & Corey L M Keyes

The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?

**Sonja Lyubomirsky, Laura King & Ed Diener
(American Psychological Association, 2005)**



Books

The happiness Advantage

Shawn Achor

Crown Business, 2010

ISBN: 978-0307591548

The Service Profit Chain

James L. Heskett, W. Earl Sasser Jnr, Leonard A. Schlesinger

Simon & Schuster, 1997

ISBN: 978-0684832562



**“Vil vi skape noe,
må vi elske våre
arbeidsoppgaver og
bedriften vår. Har
vi det **morsomt** kan
det bli lønnsomt.”**

- Odd Reitan



Comparative Cumulate Stock Market Returns



Source: Russell Investment Group / Great Place To Work

HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?

**Arbeidsgledede er
noe vi gjør!**

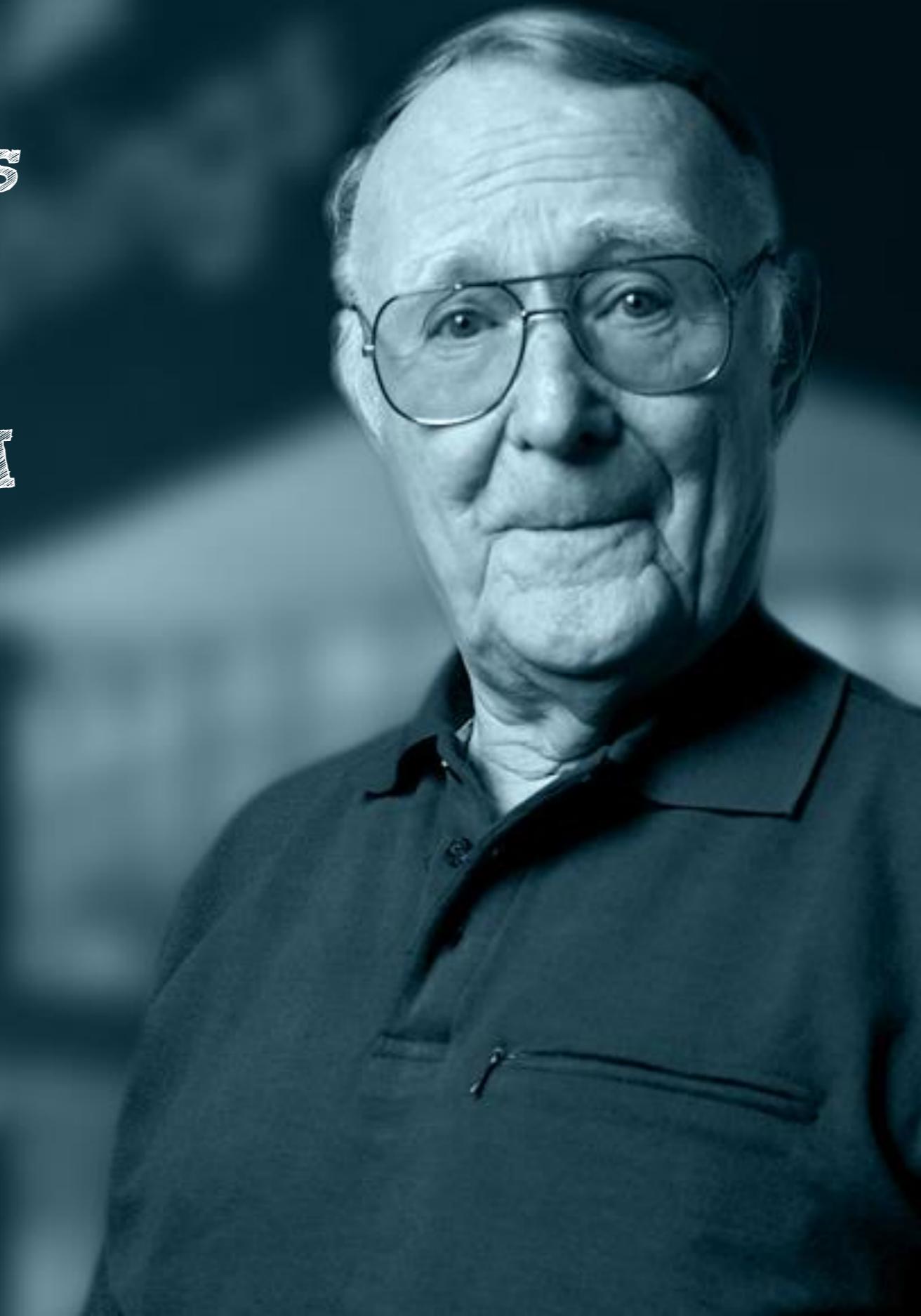
Gallup:

Ledere står for minst
70% av variasjonene i
medarbeider
engasjement på tvers
av
forretningsenheterne.

Source: <https://hbr.org/2014/03/why-good-managers-are-so-rare/>

***“Work should always
be fun for all
colleagues. We all
only have one life. A
third of life is work.
Without fun work
becomes hell.”***

**- Ingvar Kamprad,
IKEA**



**Hvorfor er ros og
anerkjennelse så
viktig?**



1. Anerkjennelse føles godt

2. Ros viser at jobben vi gjør er viktig og at vi gjør en forskjell

3. Ros skaper bedre relasjoner

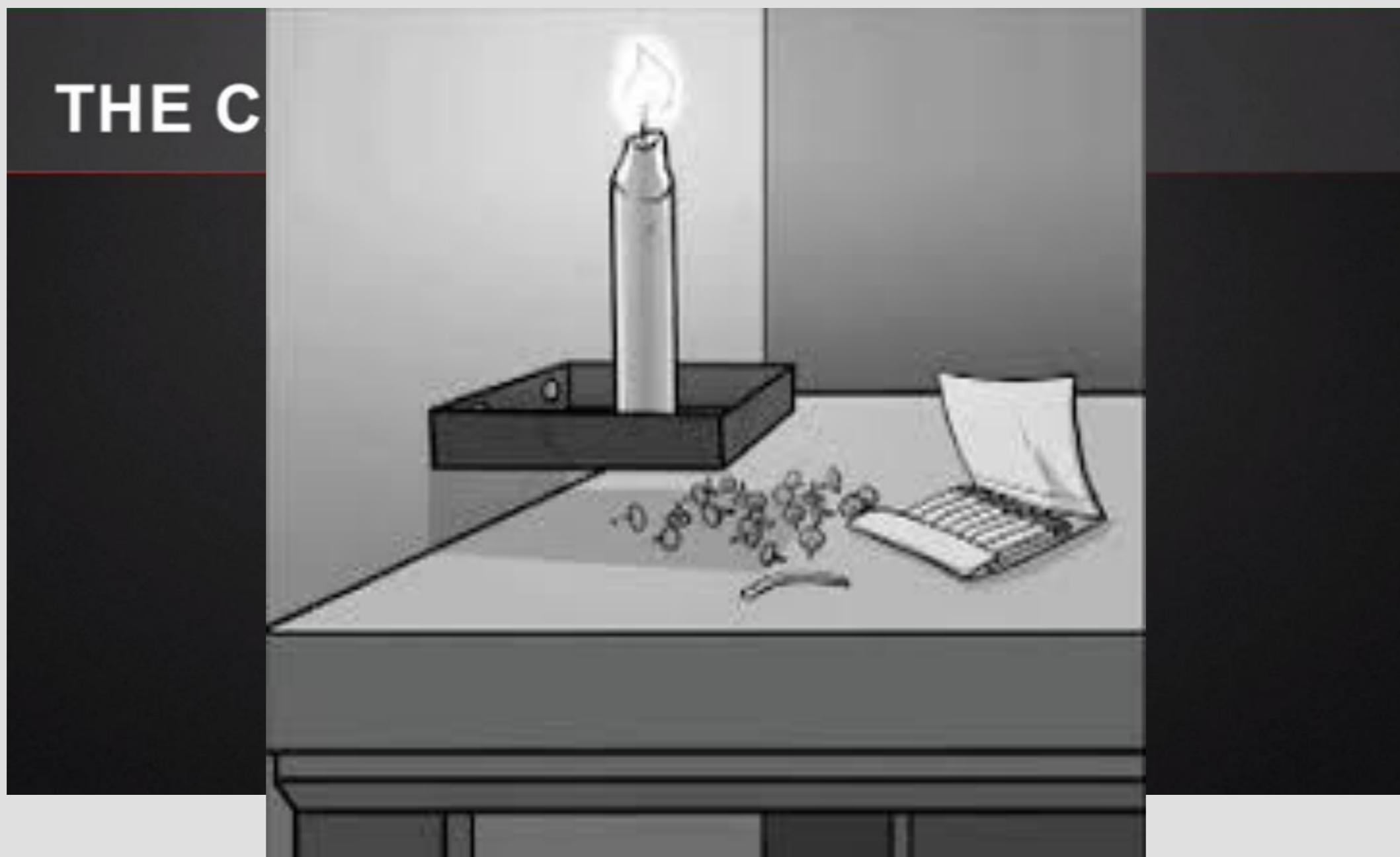


« Jeg fikk hele tiden ros
for mitt gode arbeid – jeg
kunne simpelthen
ikke holde det ut til sist,
jeg var nødt til å si opp! »

**Hva gjør ros ved oss i
en arbeidssituasjon?**



3 min.



https://www.ted.com/talks/dan_pink_on_motivation?utm_source=tedcomshare&utm_medium=referral&utm_campaign=tedspread
https://en.wikipedia.org/wiki/Candle_problem

«Du er ikke redd for å være intelligent. Du er en vidunderlig rollemodell for alle de kloke og velformulerete kvinnene i verden, fordi du viser dem at det er helt OK å være klok og å la andre se det. Jeg kan huske en gang hvor du vant en diskusjon i undervisningen og det inspirerte meg.»



51 %

VS.

19 %

Harvard Business School

«How Best-Self Activation Influences Emotions, Physiology and Employment Relationships»,



Vær glad og
optimistisk selv!



Optimisme kan
trenes!

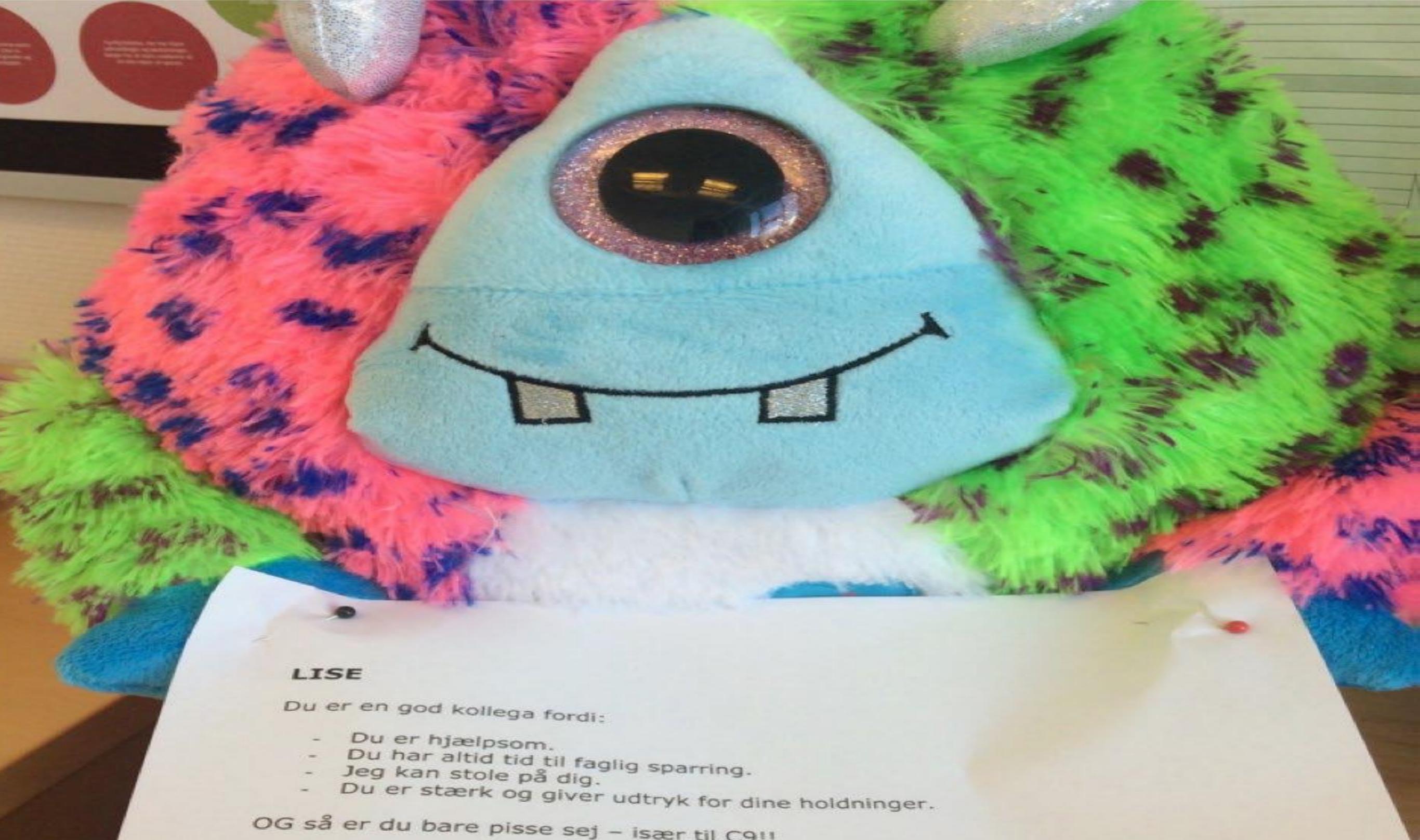


Husk 3
Gode ting
hver dag



Rosebamsen!





LISE

Du er en god kollega fordi:

- Du er hjælpsom.
- Du har altid tid til faglig sparring.
- Jeg kan stole på dig.
- Du er stærk og giver udtryk for dine holdninger.

OG så er du bare pisse dej – især til C9!!



Awesome

Glade
arbeidsplasser
klarer seg bedre

TAKK

for meg

Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



www.merefremgang.no