



Høyskolen Kristiania

Arbeidsglede i omstilling - Slik sikrer du at omstilling gir fremgang!

Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer



Morgenbrød!

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Nevrologi

Ledelse





www.merefremgang.no/gratis-ebok



SPØR

Meg om hva som helst

HVA

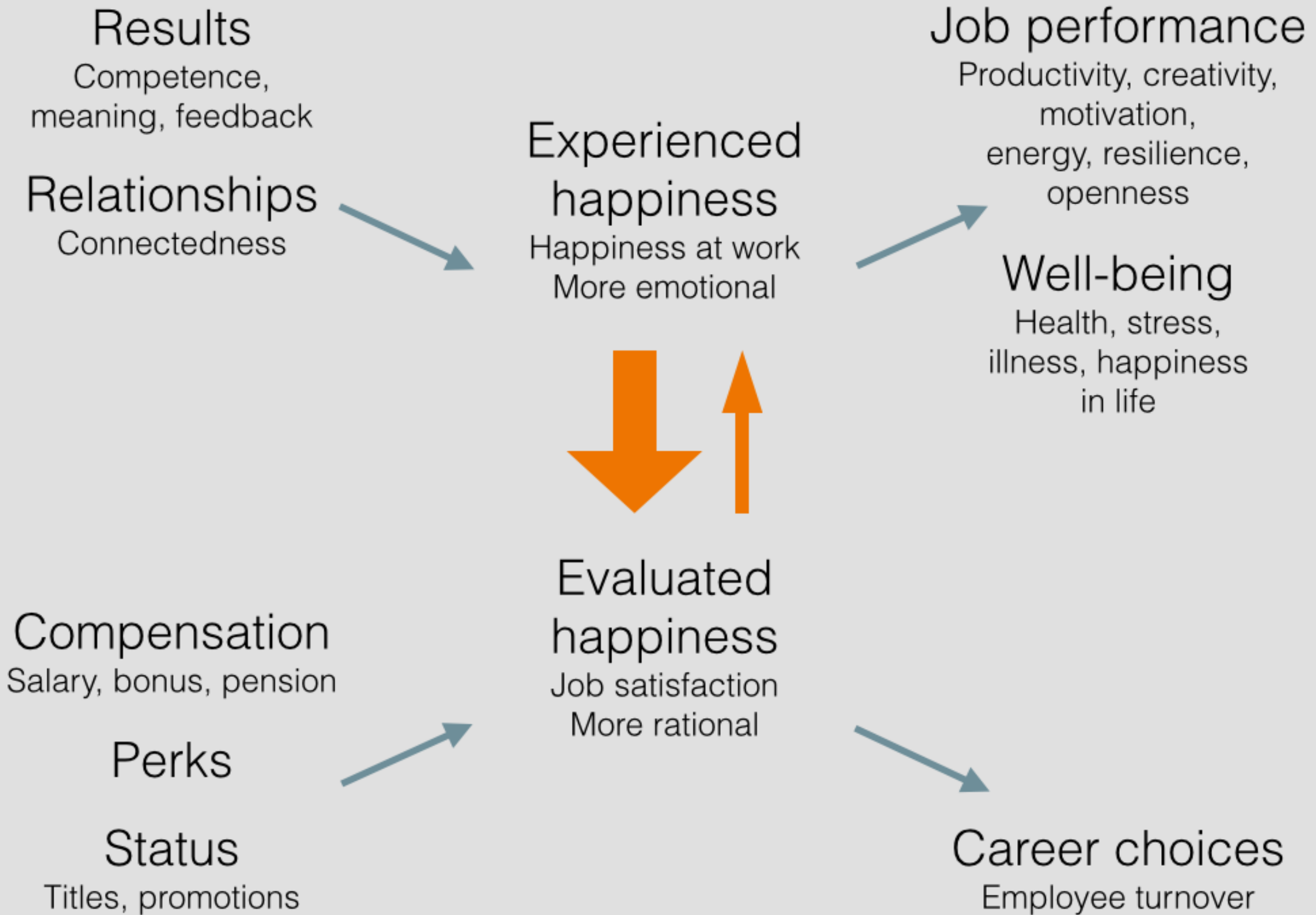
er arbeidsglede?

Arbeidsglede er...

En følelse av glede du får
på jobben!

Jobbtilfredshet er...

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



Hva

gjør deg glad på jobben?



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



Gode resultater:

Resurser

Frihet

Mening

Feedback



Gode relasjoner:

Vis interesse i andre
Si god Morgen



ALLE

kan være glade på
jobben!

Valerie's HAPPY restroom



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 fortære
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



HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?

Arbeidsglede er noe
vi gjør!



Ta **ansvar** for din
arbeidsglede



Vær glad og
optimistisk selv!



Husk 3
Gode ting
hver dag



Skap mening og hensikt



Uventet vennlighet





Ros og anerkjennelse



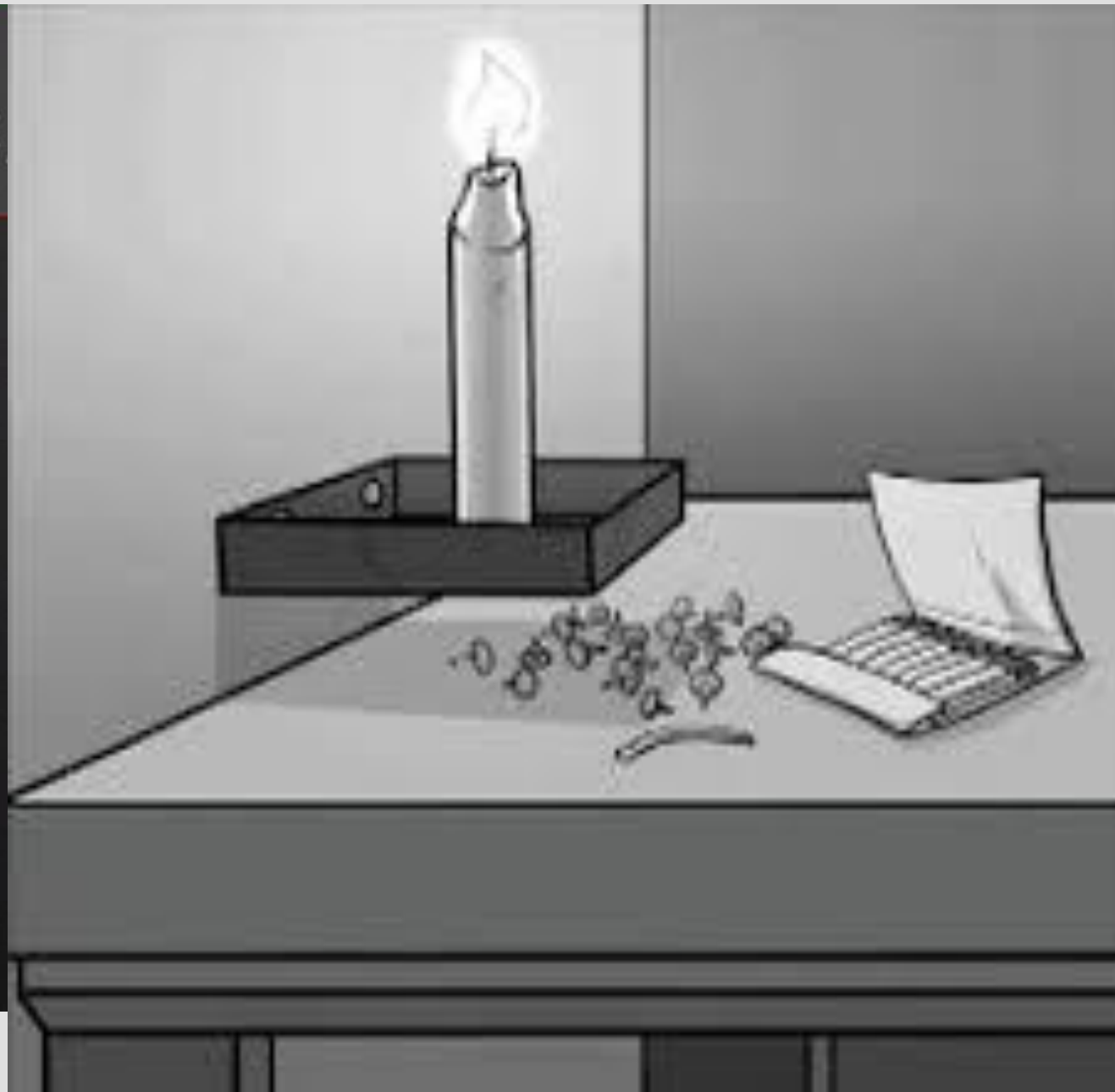
1. Anerkjennelse føles godt
2. Ros viser at det vi gjør er viktig og at vi gjør en forskjell
3. Ros skaper både bedre relasjoner og resultater



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



THE C



«Du er ikke redd for å være intelligent. Du er en vidunderlig rollemodell for alle de kloke og velformulerte 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»,

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 sej – især til C9!!



Awesome



Glade arbeidsplasser
klarar seg **bedre**

TAKK

for meg

Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



www.merefremgang.no