

Nokas

**En arbeidsplass som ingen ønsker å gå
hjem ifra!**

Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer



Woohoo Partner
H A P P I N E S S A T W O R K

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Nevrologi

Ledelse





SPØR

Meg om hva som helst



Morgenbrød!



Du får

PRESENTASJONEN

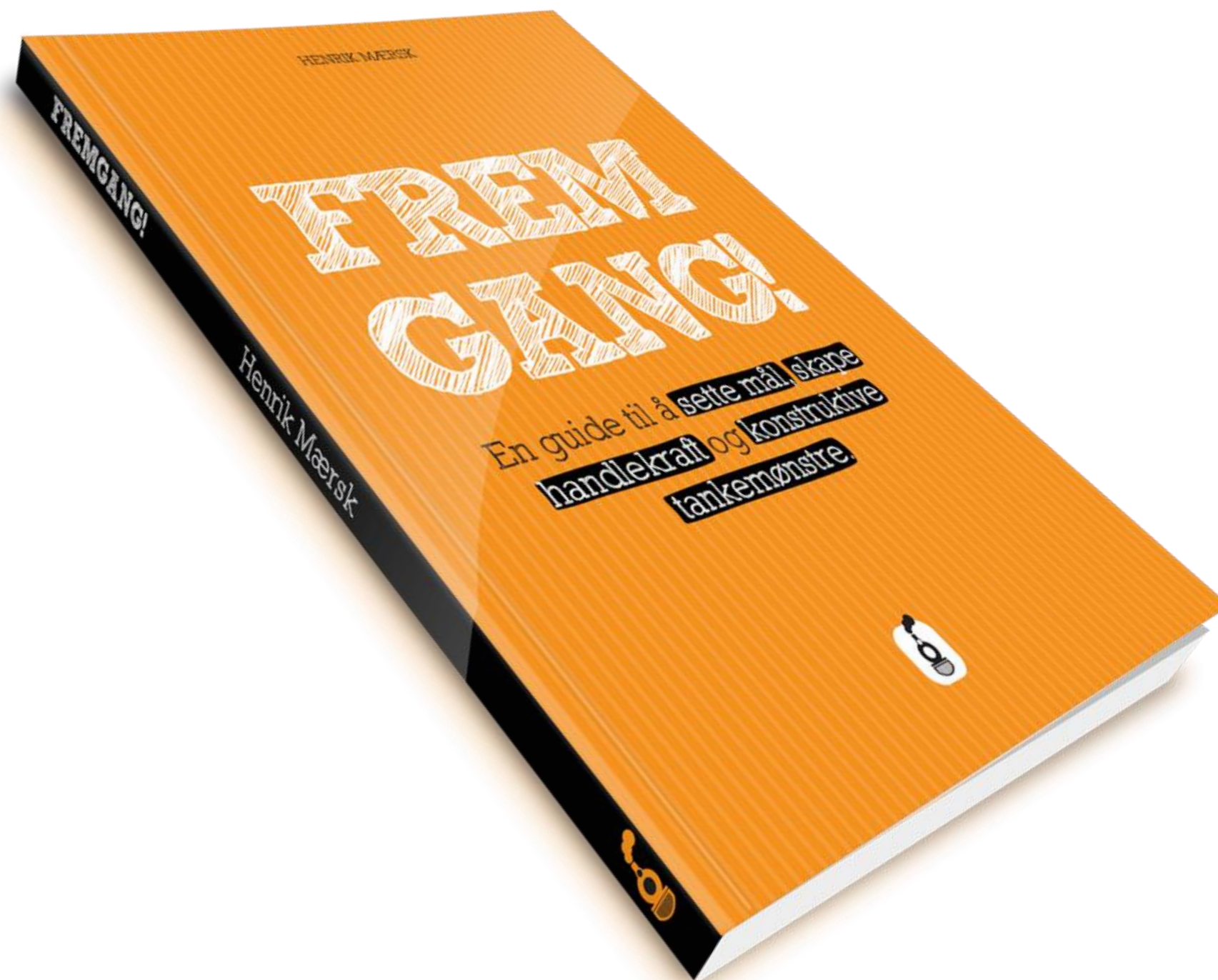
Henrik Mærsk

VISION:

Jeg jobber for å skape arbeidsplasser der ingen ønsker å gå hjem ifra og hvor kundene haster tilbake til. Jeg tror på det er mulig å skape en verden der det er reglen mer enn unntakelsen.

- Forfatter til boken **FREMGANG** og **ARBEIDSGLEDE I NEDGANGSTIDER**
- Sertifisert coach & mentaltrener
- Profesjonell håndballtrener, Smed, Marketing & salg
- Ivrig golfspiller, Ivrig bokleser, gift og pappa til to på 5 og 9 år





HENRIK MÆRSK

Arbeidsglede i nedgangstider

- 7 tiltak som sikrer at
omstilling gir fremgang!



Henrik Mærsk

Arbeidsglede i nedgangstider

Arbeidsglede



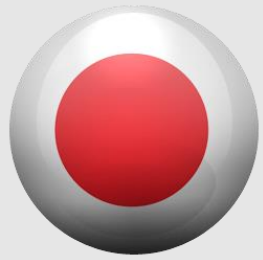
Et skandinavisk fenomen



Arbeitsfreude
Happiness at work

Usage: **Very rare**



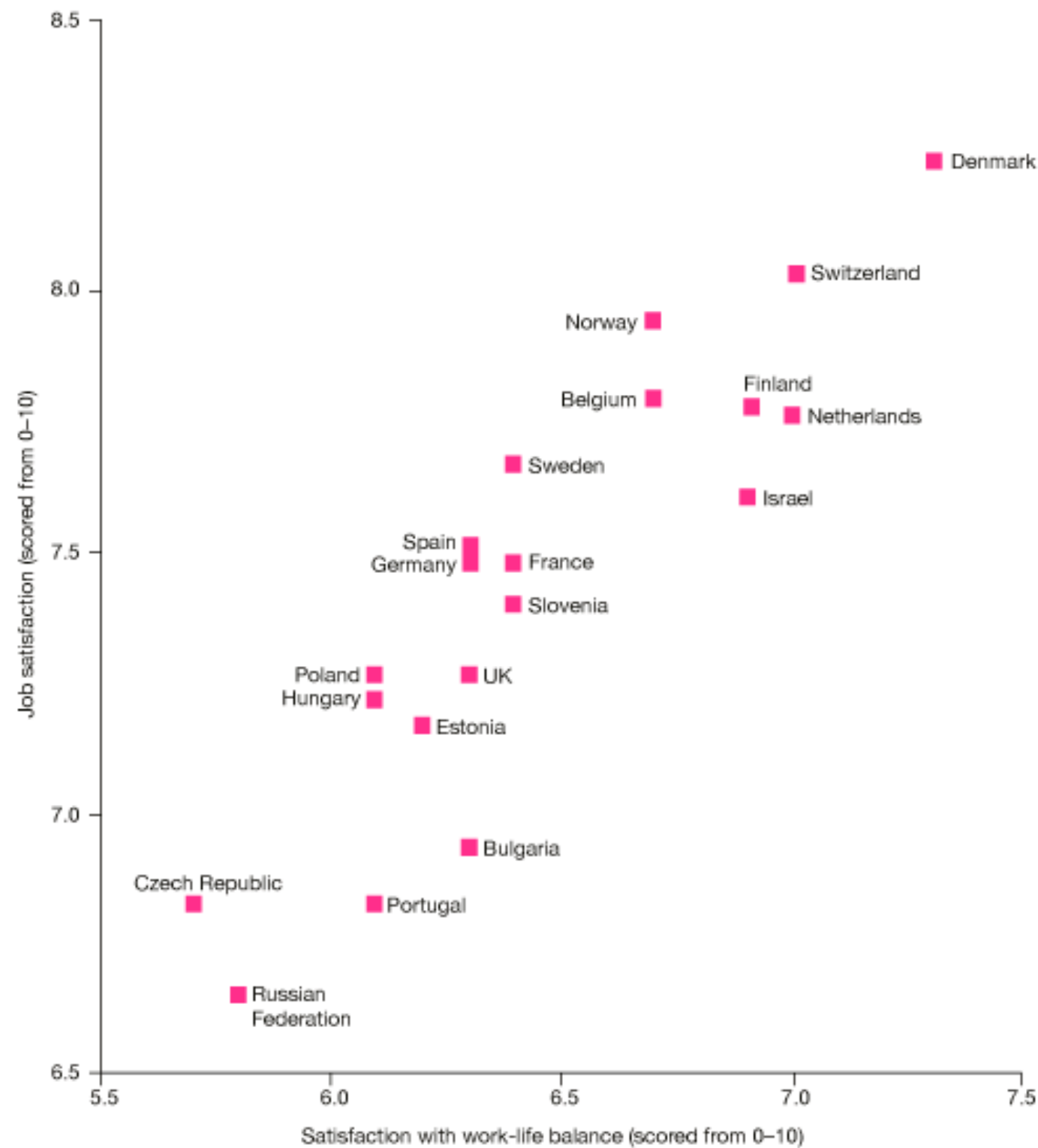


過労死 (karoshi)

Death from overwork



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



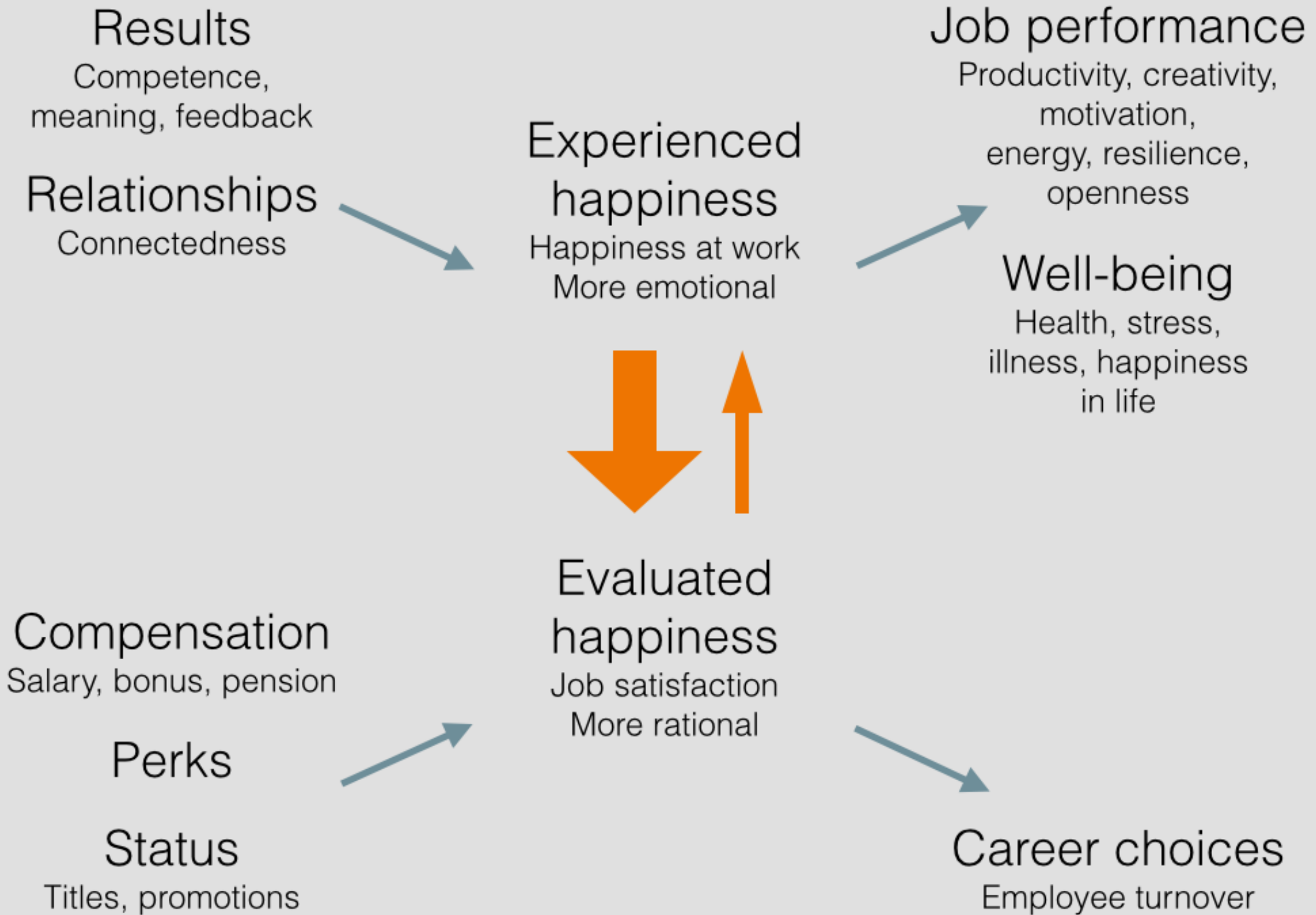
Source: European Social Survey

Arbeidsglede er...

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

Jobbtilfredshet er...

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



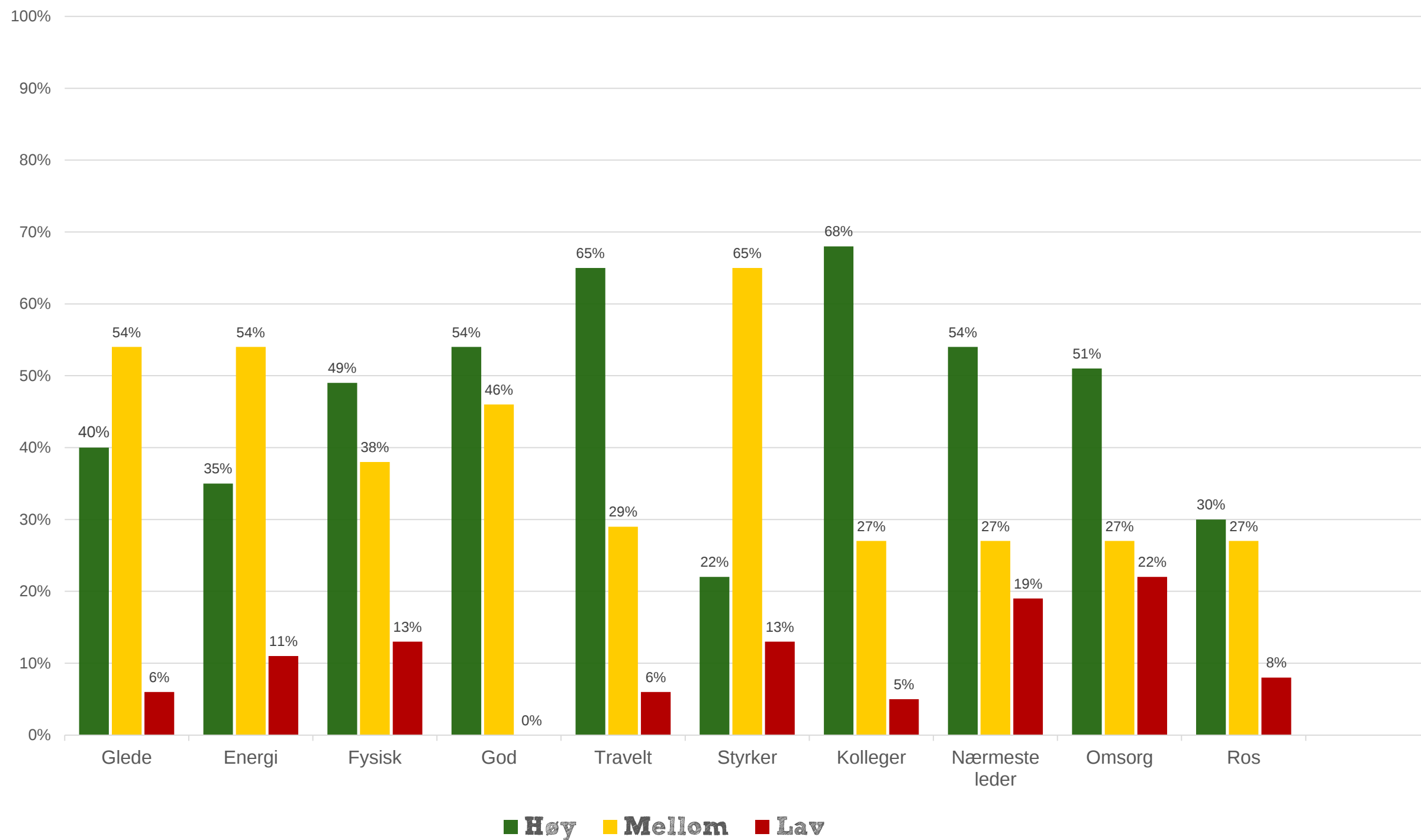


A L L E

**kan være glade på
jobben!**

Arbeidsglede Nokas Stavanger

37 besvarelser



Arbeidsglede **skaper**

Jobb tilfredshet

Velvære

Engasjement

Motivasjon

Resultater

Hva gir deg
arbeidsglede?

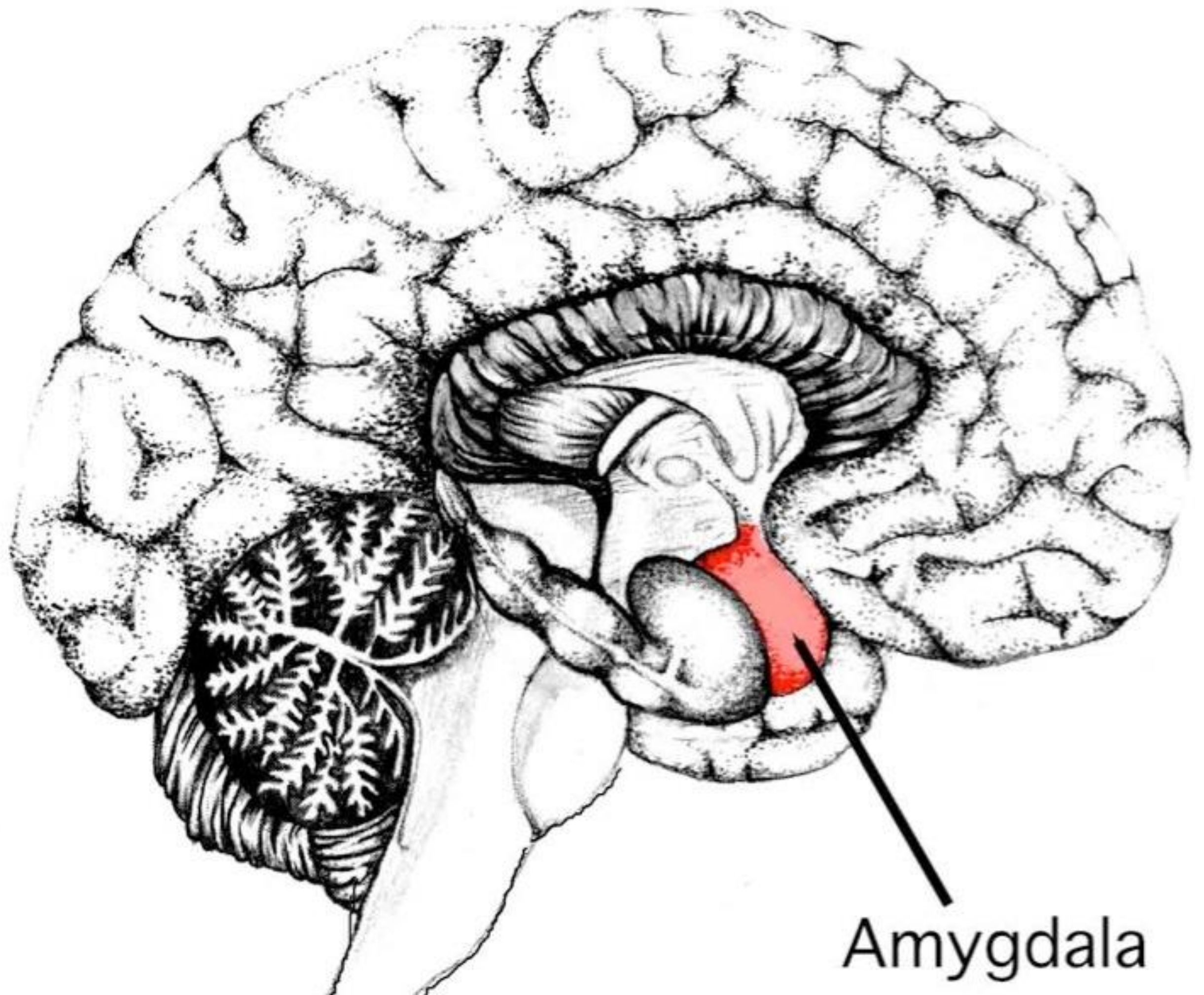


**Fortell meg om en av
dine beste
opplevelser på jobben.
En som gjorde deg veldig
glad!**



Negativ Bias/skjevhet





Amygdala

Article

Bad is stronger than good

**Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Catrin
Finkenauer & Kathleen D. Vohs**

(Educational Publishing Foundation, 2001)



Resultater

Gode resultater:

Resurser

Autonomi - Frihet

Mening

Feedback



BASED ON THE #1 BREAKTHROUGH IDEA FROM HARVARD BUSINESS REVIEW

THE PROGRESS PRINCIPLE

USING SMALL WINS TO
IGNITE JOY, ENGAGEMENT, AND
CREATIVITY AT WORK



TERESA AMABILE
STEVEN KRAMER

HARVARD BUSINESS REVIEW PRESS

THE PROGRESS PRINCIPLE

Av alle ting som kan booste følelser, motivasjon og persepsjon gjennom en arbeidsdag, er den viktigste av alle viktige ting å skape fremgang gjennom meningsfullt arbeid!

Selv de minste seire kan gjøre hele forskjellen på hvordan mennesker har det, hva de føler og hvordan de prestere!

*Source: The Progress Principle / Harvard Business Review
Teresa Amabile & Steven Kramer*



Relasjoner

God Morgen



Resultater

Relasjoner

Hvor er
fokusset ditt?

Resultater

Relasjoner

PAUSE

10 min.

HVORFOR

betyr det noe?

Arbeidsglede er
bra for deg!



**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





Glade
arbeidsplasser
klarer seg bedre

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 Jr, 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



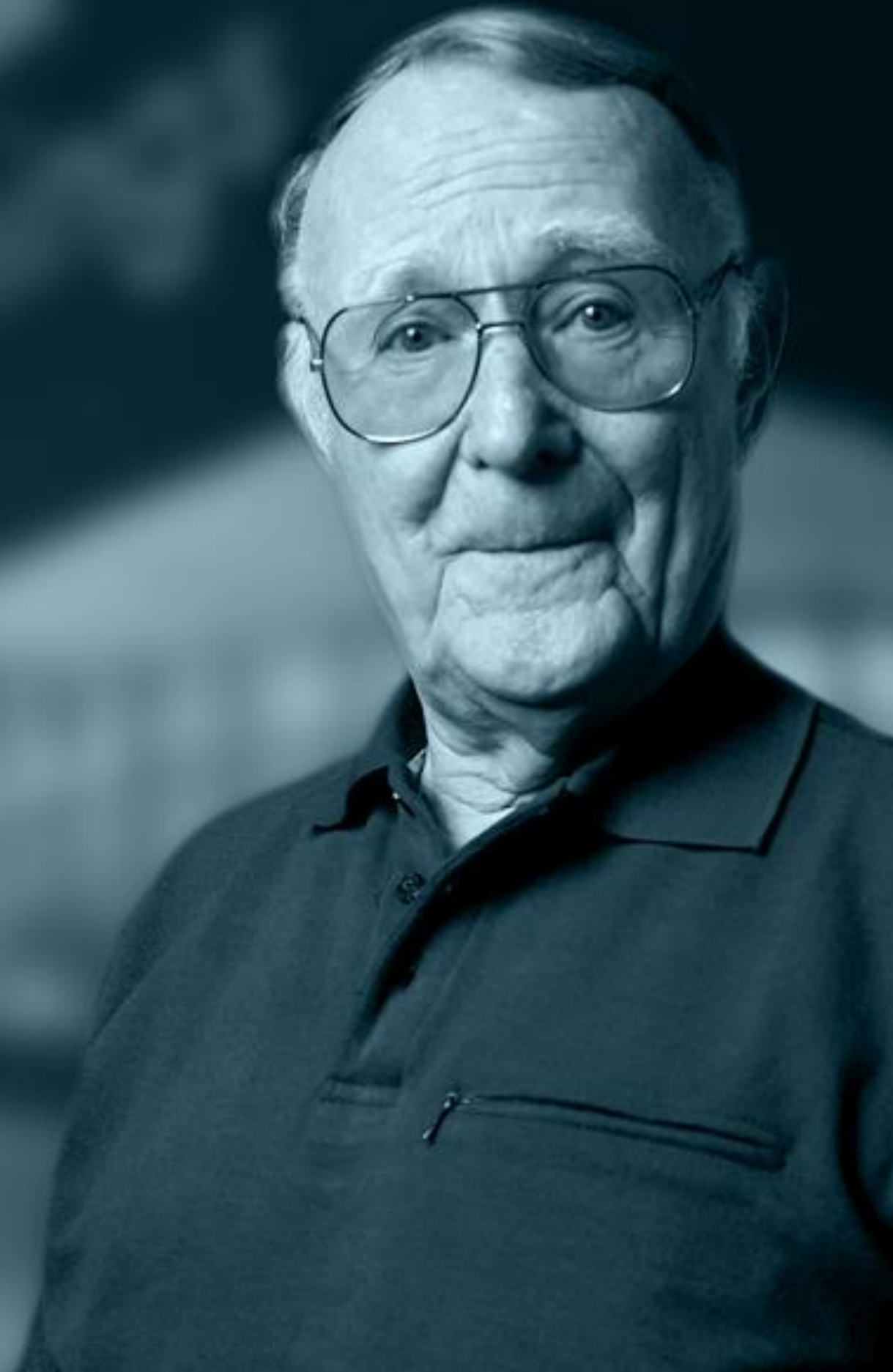
HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?

Arbeidsglede er
noe vi gjør!

***“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***



Fortell om noe
virkelig cool du har
gjort på jobben nylig,
noe som gjorde deg
glad



Vær glad og
optimistisk selv!



Fokuser på hva
dere får gjort!



Take 5



Meg-tid



Kontinuerlige og tilfeldige handlinger av godhet på arbeidsplassen



Husk 3
Gode ting
hver dag



Ros og anerkjennelse



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!!



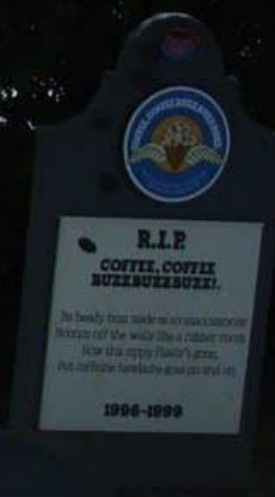
Awesome

Feire dine feil
og dine seire!



Fortell om en feil og
en seir du har
gjort/hatt på jobben
nylig





PAUSE

10 min.

PLAN

Brainstorm

Hva kan dere sammen gjøre for å skape mer arbeidsglede for dere selv og for andre?

Regel: Alle ideer er fantastiske!

Skriv ned alle ideer på deres flipover.



Tips til planen deres:

Resultater og relasjoner

Vær spesifikk

Noe dere vil se frem til å gjøre

Raskt og enkelt



Brainstorm

Hva kan dere sammen gjøre for å skape mer arbeidsglede for dere selv og for andre?

Regel: Alle ideer er fantastiske!

Skriv ned alle ideer på deres flippover.



Velg deres to beste ideer – en for resultater og en for relasjoner.

Skriv dem på et nytt flippover papir.

1. Hva vil bli gjort?
2. Hvem vil gjøre det?
3. Når vil det bli gjort?
4. Hva vil resultatet bli?
5. Hvordan vil vi vite/måle om vi har oppnådd det?



Hva nå?

1. Ta papiret med deg (Ta evt bilde).
2. Følg opp.
3. Om det virker - FEIR!
4. Om det ikke virker – prøv noe annet.

På hvilken måte tror du at
dette kan ha en
positiv effekt på
organisasjonen din?



TAKK

for meg

Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



www.merefremgang.no