

NOKAS

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



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

Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer

Workshop program

11:00	Introduksjon til arbeidsglede
12:20	Pause
12:30	Visjon
13:30	Pause
13:35	Plan for arbeidsglede
14:35	Ros og annerkjennelse: The poncho
15:00	Slutt



SPØR

meg om hva som helst

The background of the slide features a light blue-grey gradient. Overlaid on this are several overlapping, slightly tilted Polaroid-style photographs. Each photo has a white border and a dark, rectangular center, suggesting they are blank or have very dark content. The photos are scattered across the slide, with some appearing more prominent than others.

Du får
PRESENTASJONEN

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Nevrologi

Ledelse





Introduksjon til arbeidsglede

HVA

er arbeidsglede?

HVOR

glade er dere?

HVORFOR

betyr det noe?

HVORDAN

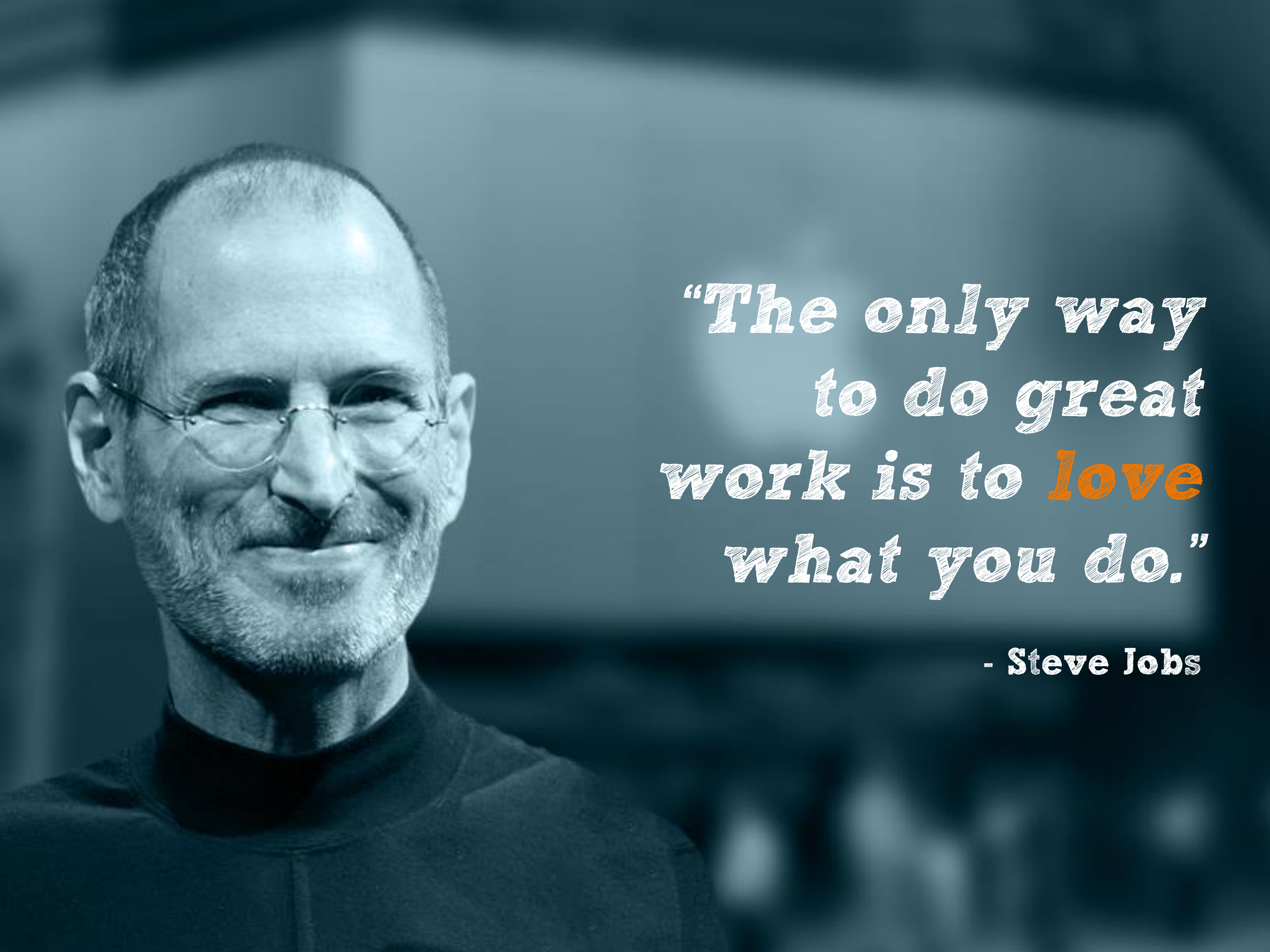
skaper vi gladere
arbeidsplasser?



***“Fun is the secret
of Virgin’s
success.”***

- Sir Richard Branson





***“The only way
to do great
work is to love
what you do.”***

- Steve Jobs

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 om målsetning, motivasjon og mindset – Sertifisert Goal Mapping instruktør**
- **Sertifisert coach & mentaltrener**
- **Profesjonell håndballtrener, Smed, Marketing & salg**
- **Ivrig golfspiller, Ivrig bokleser, gift og pappa til to på 5 og 9 år**





ALEXANDER KJERULF

HAPPY HOUR IS 9 TO 5

HOW TO LOVE YOUR **JOB**,
LOVE YOUR **LIFE**, AND
KICK BUTT AT **WORK**



 PINETRIBES

ALEXANDER KJERULF
HAPPY HOUR IS 9 TO 5





accenture



Deloitte.



ESTÉE LAUDER



Group 4 Securicor



i n v e n t



MAERSK



Microsoft

ORACLE

ORIFLAME
— S W E D E N —

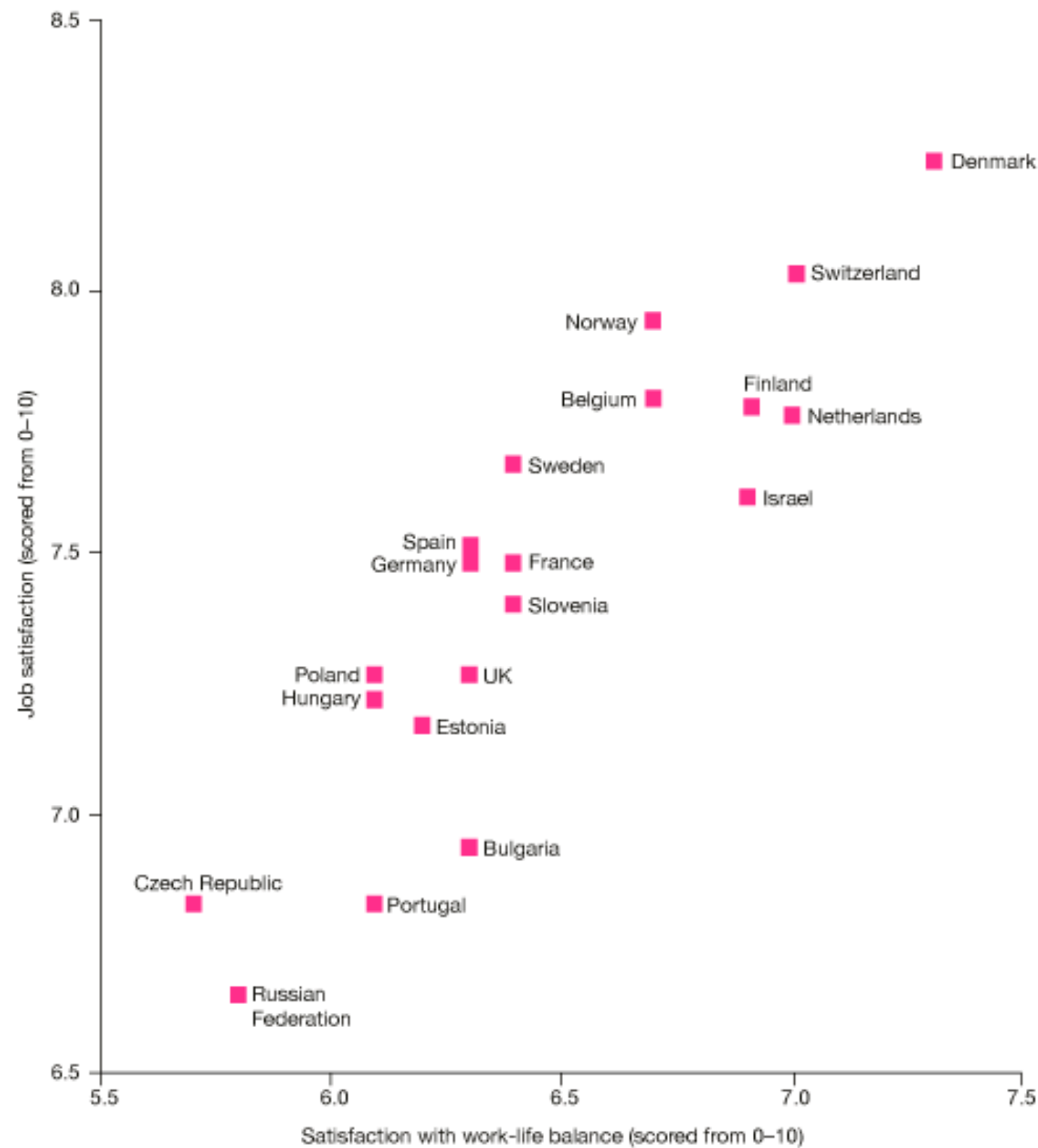


PHILIP MORRIS INTERNATIONAL





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



Source: European Social Survey

Arbeidsglede



Et skandinavisk fenomen



Arbeitsfreude

Happiness at work

Arbeitsglede

Usage: **Very rare**





過労死 (karoshi)

Death from overwork



WHAT THE HECK IS ARBEJDSGLAEDE!?

LEARN MORE ABOUT THIS WEIRD SCANDINAVIAN WORD (TOTALLY NOT A THROAT DISEASE)

WATCH THE VIDEO



LEARN MORE



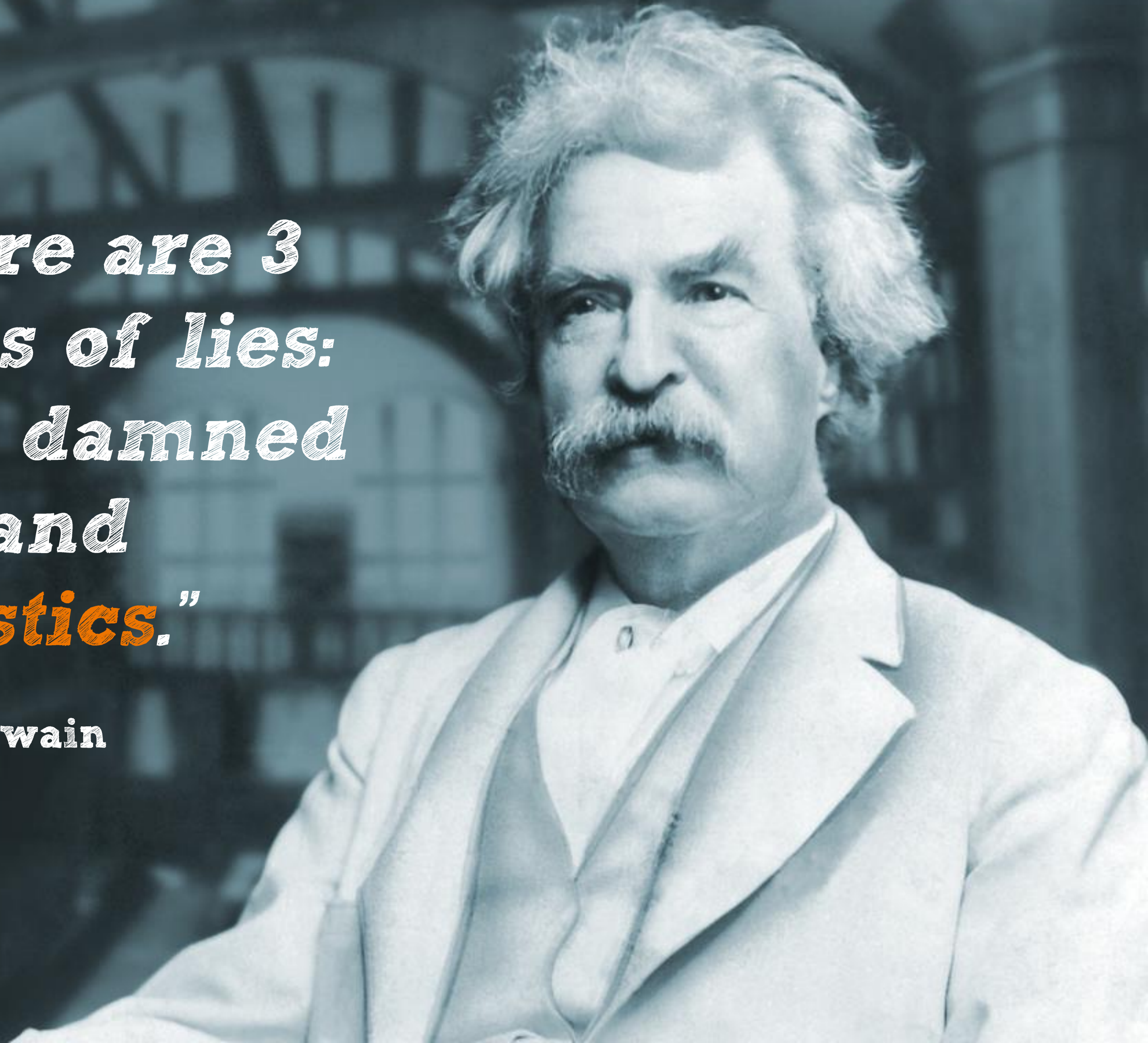
www.whattheheckisarbejdsglaede.com

HVOR

glade er dere?

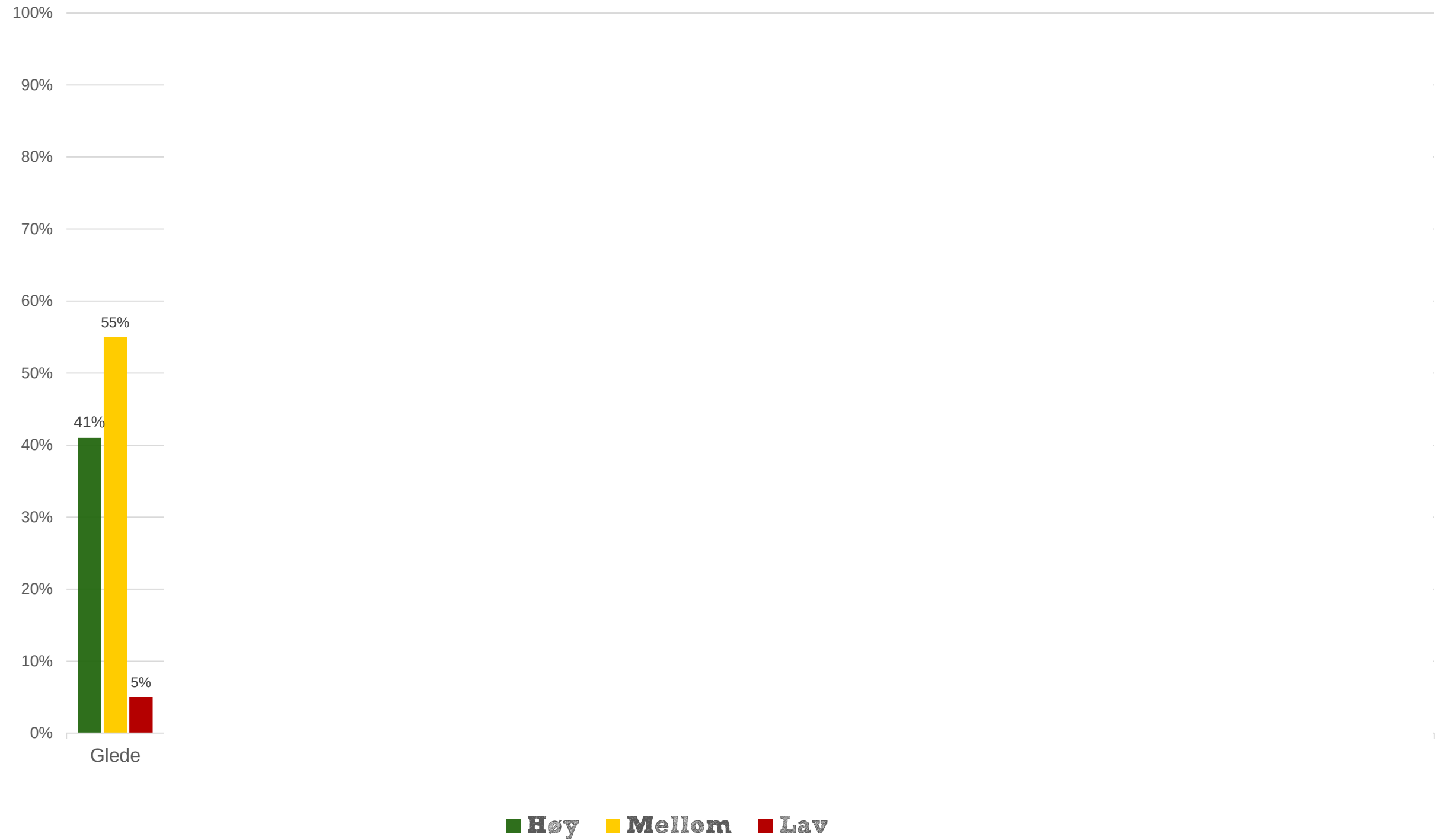
***“There are 3
kinds of lies:
Lies, damned
lies and
statistics.”***

- Mark Twain



Arbeidsglede i NOKAS Trondheim

22 besvarelser



Arbeidsglede er...

En følelse av glede du får
på jobben!

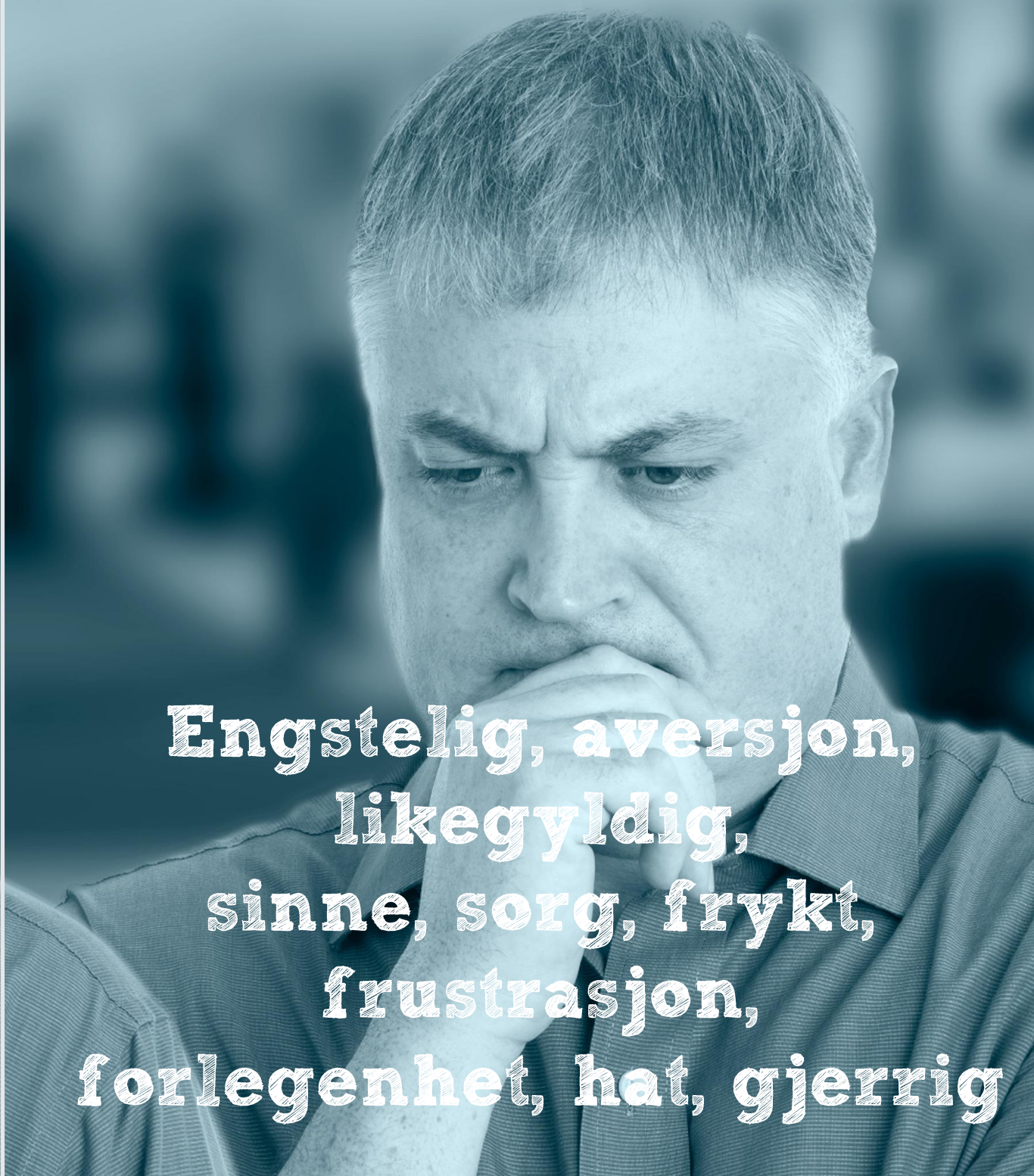


MER



Glede, ro, håp,
takknemlighet,
fornøyelse, interesse,
stolthet, ære, kjærlighet,
inspirasjon

MINDRE



Engstelig, aversjon,
likegyldig,
sinne, sorg, frykt,
frustrasjon,
forlegenhhet, hat, gjerrig

Valerie's HAPPY restroom



Hva gjør deg
glad på jobb?

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





Resultater

Gode resultater:

Resurser

Autonomi - Frihet

Mening

Måltavle

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*



Relasjonener

God Morgen



Resultater

Relasjoner

Hvor er
fokusset ditt?

- If a leader was seen as being very strong on **results** focus, the chance of that leader being seen as a great leader was only 14%...
- If a leader was strong on **social skills**, he or she was seen as a great leader even less of the time - a paltry 12%.

Source: <https://hbr.org/2013/12/should-leaders-focus-on-results-or-on-people/>



- However, for leaders who were strong in **both results focus and in social skills**, the likelihood of being seen as a great leader skyrocketed to 72%.
- Less than 1% of leaders were rated high on both goal focus and social skills.

Source: <https://hbr.org/2013/12/should-leaders-focus-on-results-or-on-people/>



**Fremtidens leder
må være super
dyktig til å skape
gode relasjoner**

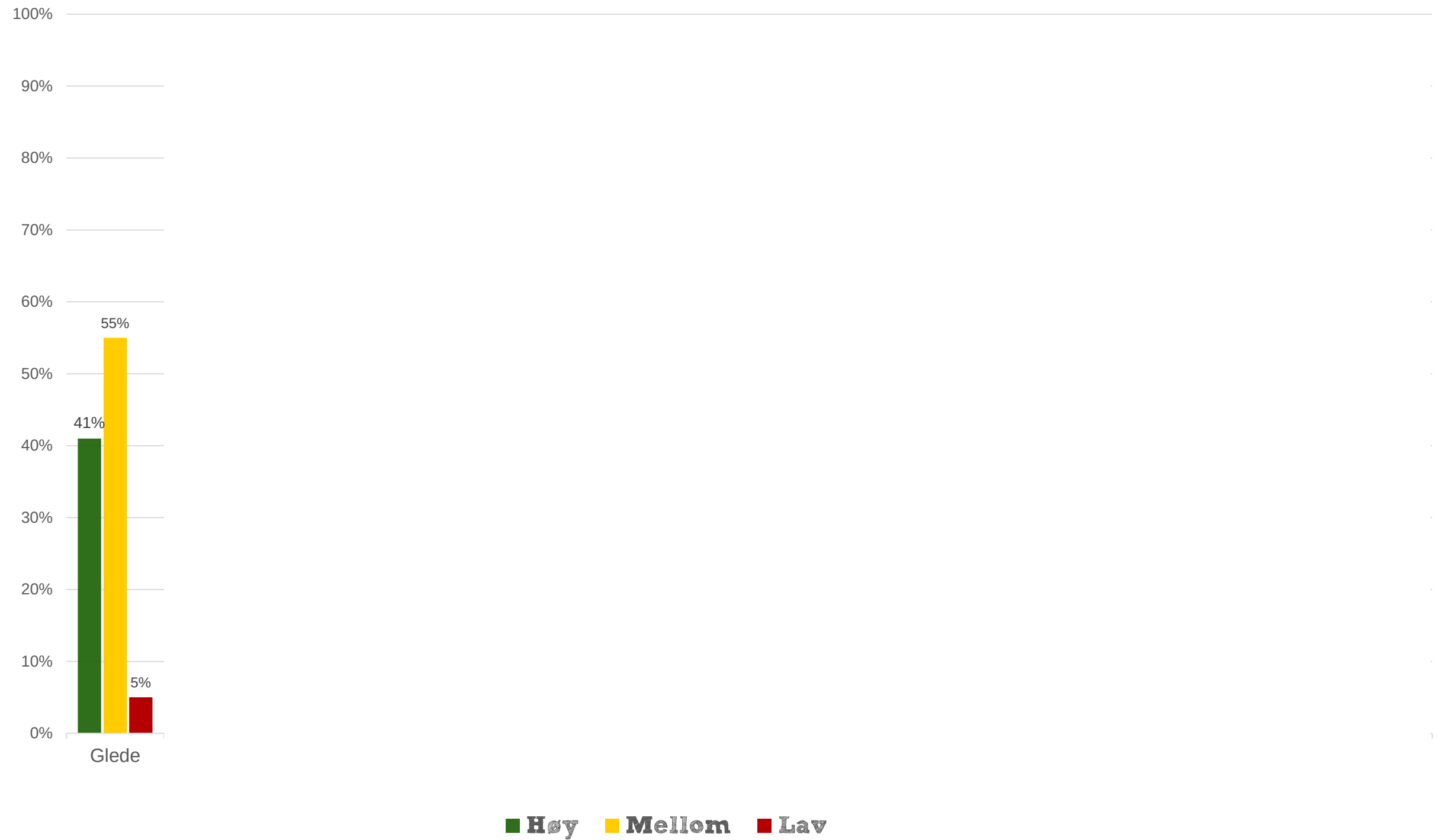
**“My most
important skill
as a leader is
that I can
understand the
different needs
of different
people”**

- Lars Kolind



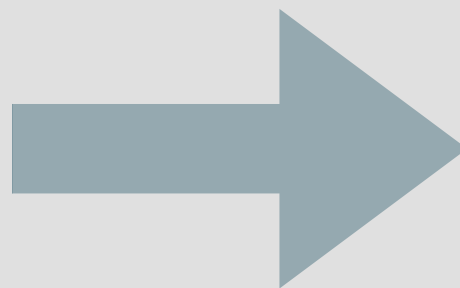
Arbeidsglede i NOKAS Trondheim

22 besvarelser





Lønn, bonus,
pensjon,
forfremmelse,
fysisk
arbeidsmiljø, etc...



Gjør oss triste og
ulykkelige når de
ikke er fair.

Gjør oss tilfredse
(ikke **glade**) når
de er fair.

HVORFOR

betyr det noe?

**Hvorfor er arbeidsglede
viktig 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 fortere

Bedre leder





Glade
arbeidsplasser
tjener fler penger!



StupidVideos.com

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





1: Medarbeidere

2: Kunder

3: Aksjonere

JAMES L. HESKETT, W. EARL SASSER, JR.
LEONARD A. SCHLESINGER

THE SERVICE PROFIT CHAIN

How Leading Companies Link
Profit and Growth to
Loyalty, Satisfaction, and Value

Glade medarbeidere



Fantastisk service



Glade kunder



Lojale kunder



Overskudd & vekst

Source: The Service Profit Chain

James L. Heskett, W. Earl Sasser, Jr Leonard A. Schleisinger



Comparative Cumulate Stock Market Returns



Source: Russell Investment Group / Great Place To Work



Våre verdigrunnlag

- 1. Vi rendyrker bedriftens forretningsidé*
 - 2. Vi holder en høy forretningsmoral*
 - 3. Vi skal være gjeldfri*
 - 4. Vi skal motivere til vinnerkultur*
 - 5. Vi tenker positivt og offensivt*
 - 6. Vi snakker med hverandre – ikke om hverandre*
 - 7. Kunden er vår øverste sjef*
 - 8. Vi vil ha det morsomt og lønnsomt**
- Og faktorenes orden er ikke likegyldig....**



the web's most popular shoe store!



Zappos Family Core Values

- 1. Deliver WOW Through Service**
- 2. Embrace and Drive Change**
- 3. Create Fun and A Little Weirddness**
- 4. Be Adventurous, Creative, and Open-Minded**
- 5. Pursue Growth and Learning**
- 6. Build Open and Honest Relationships With Communication**
- 7. Build a Positive Team and Family Spirit**
- 8. Do More With Less**
- 9. Be Passionate and Determined**
- 10. Be Humble**



Nokas og arbeidsmiljø

Vi bryr oss om alle våre medarbeidere og gjør vårt ytterste for at arbeidsmiljøet fremmer *trivsel og helse*. Nokas ønsker at alle våre medarbeidere skal ha et godt arbeidsmiljø, og det er også avgjørende for at vi skal nå våre mål. Vi ønsker at ansatte skal ha en trygg og sikker arbeidsplass.

HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?

Arbeidsglede er
noe vi gjør!

#1 faktor

Som gjør oss glade
(eller ulykkelige) på
jobben er lederskap
(eller mangel på samme)

Gallup:

**Ledere står for minst
70% av variasjonene i
medarbeider
engasjement nivået
på tvers av
forretningsenhetene.**

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

Effekt av **dårlig** ledelse:

Frykt

Stress

Dårligere helse

Lav motivasjon

Source: <https://hbr.org/2012/07/how-damaging-is-a-bad-boss-exa>

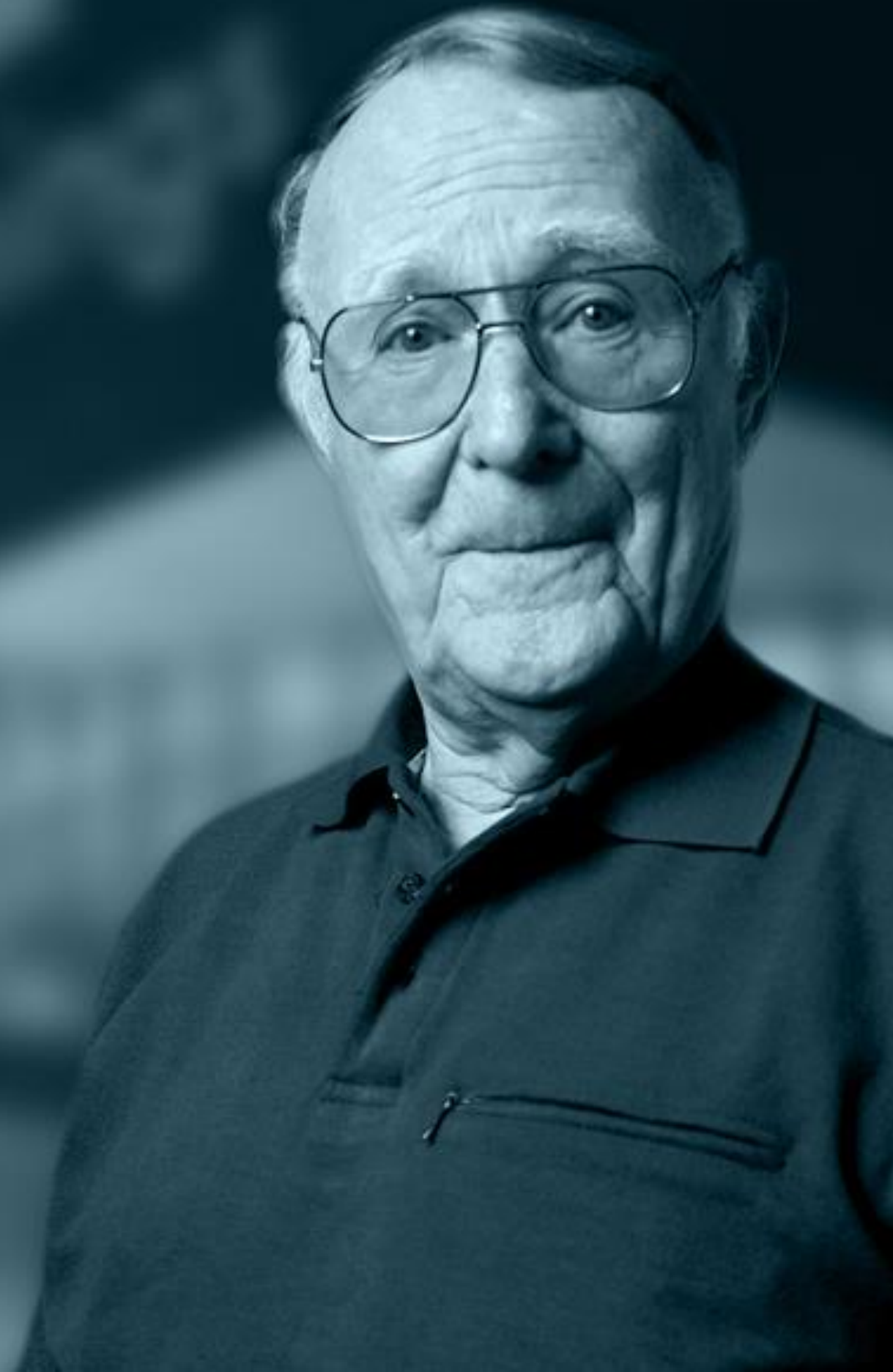
Ledere burde maksimere
arbeidsgleden for:

Seg selv
Medarbeiderne
Kundene
Fellesskapet



***“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***



Vær glad selv!



Forfrem og trenn
ledere til å skape
arbeidsglede



Ansett glade
mennesker





PRET A MANGER



freshly prepared ★ good ★ natural food

ORGANIC STEEL CUT
OATMEAL



Freshly
Roasted



Stopp dårlige ledere



THE NEW YORK TIMES,
WALL STREET JOURNAL, AND
BUSINESSWEEK BESTSELLER

With a **NEW CHAPTER**
on the Rule and Its
Surprising Impact

THE **NO ASSHOLE** RULE

Building a Civilized Workplace
and Surviving One That Isn't



ROBERT I. SUTTON, PHD
Author of Good Boss, Bad Boss

Fokuser på hva
dere får gjort!



Skap mening og hensikt



START

WITH WHY

Simon Sinek

www.startwithwhy.com

TED TALK

People don't buy WHAT you do, they buy WHY you do it.

DO BUSINESS with people who believe what you believe

IT LINKS DIRECTLY to how our BRAIN works

Few People or ORGANISATIONS know WHY they do what they do.

INSPIRED leaders and organisations communicate from the INSIDE OUT

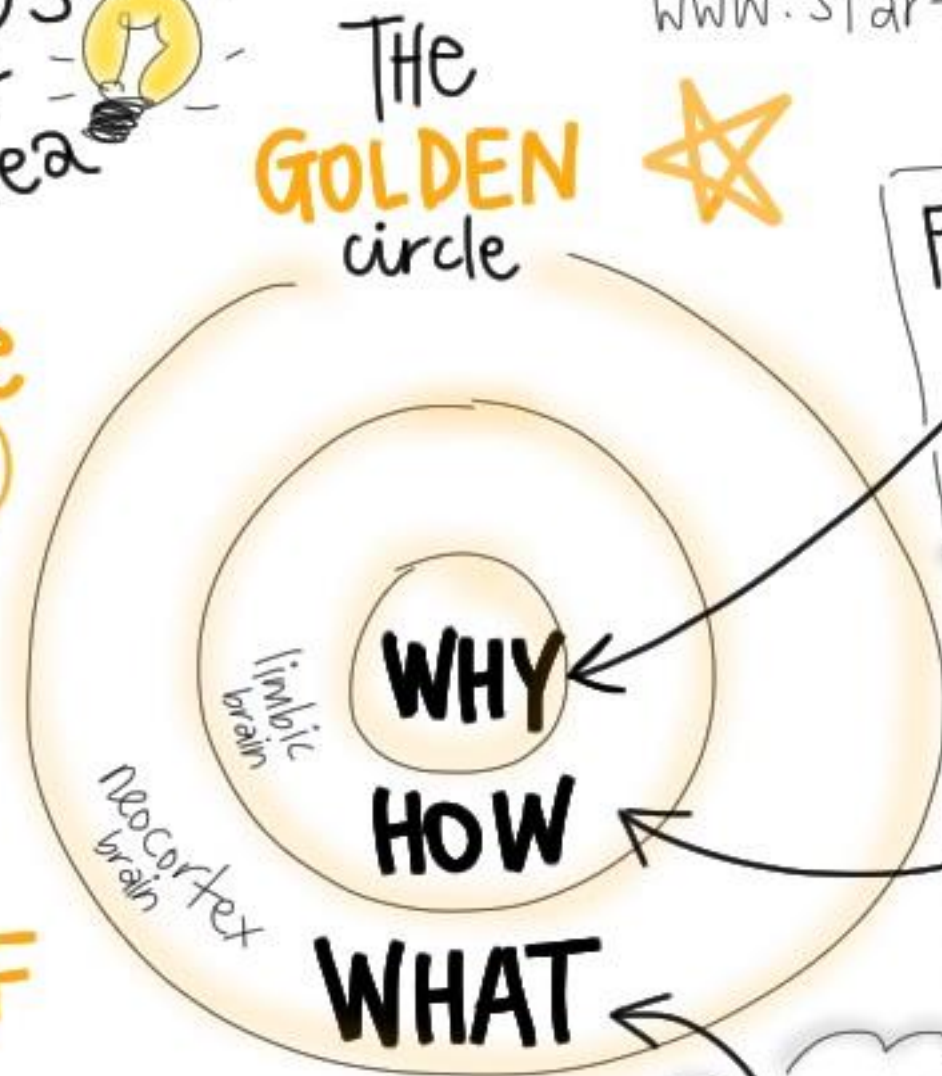
We KNOW How we do it

We KNOW WHAT we do...

MARTIN LUTHER KING

I Believe

Law of DIFFUSION of INNOVATION



The GOLDEN circle



All the great leaders and organisations communicate the same way...

It's the WORLD'S simplest idea



YOUR PURPOSE (not PROFIT)

YOUR cause

YOUR BELIEF

Why should anyone care?

by www.lynnecazaly.com

Take 5



Stopp negativ oppførsel



Husk 3
Gode ting
hver dag



Feir dine seire- både
store og små



Fortell om noe
virkelig cool du har
gjort på jobben nylig



Pause

