

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

10:00	Introduksjon til arbeidsglede
11:00	Pause
11.05	Introduksjon til arbeidsglede fortsatt
12:00	Pause
12.20	Plan for arbeidsglede
13:30	Ros og annerkjennelse: The poncho
14:00	Slutt

HVA

er arbeidsglede?

HVORFOR

betyr det noe?

HVOR

glade er dere?

HVORDAN

skaper vi gladere
arbeidsplasser?



Morgenbrød!



SPØR

meg om hva som helst

The background of the slide features several overlapping, slightly tilted Polaroid-style photographs. Each photo has a white border and a dark, rectangular center, suggesting they contain images or documents. The photos are arranged in a scattered, overlapping pattern across the light blue background.

Du får
PRESENTASJONEN

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Nevrologi

Ledelse





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**



accenture



Deloitte.



ESTÉE LAUDER



Group 4 Securicor



i n v e n t



MAERSK



Microsoft

ORACLE

ORIFLAME
— S W E D E N —

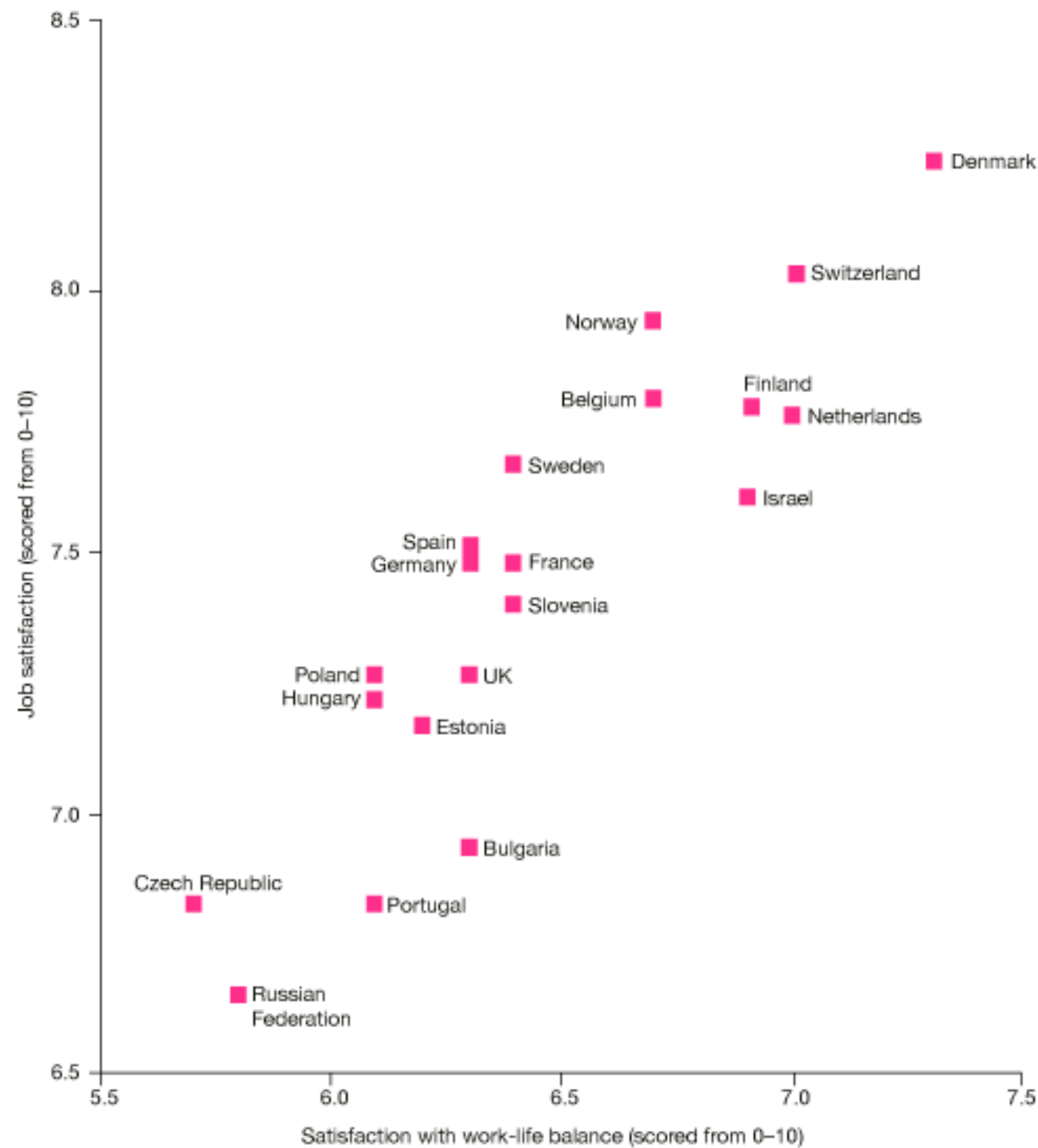


PHILIP MORRIS INTERNATIONAL





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**





過勞死 (karoshi)

Død av overarbeid

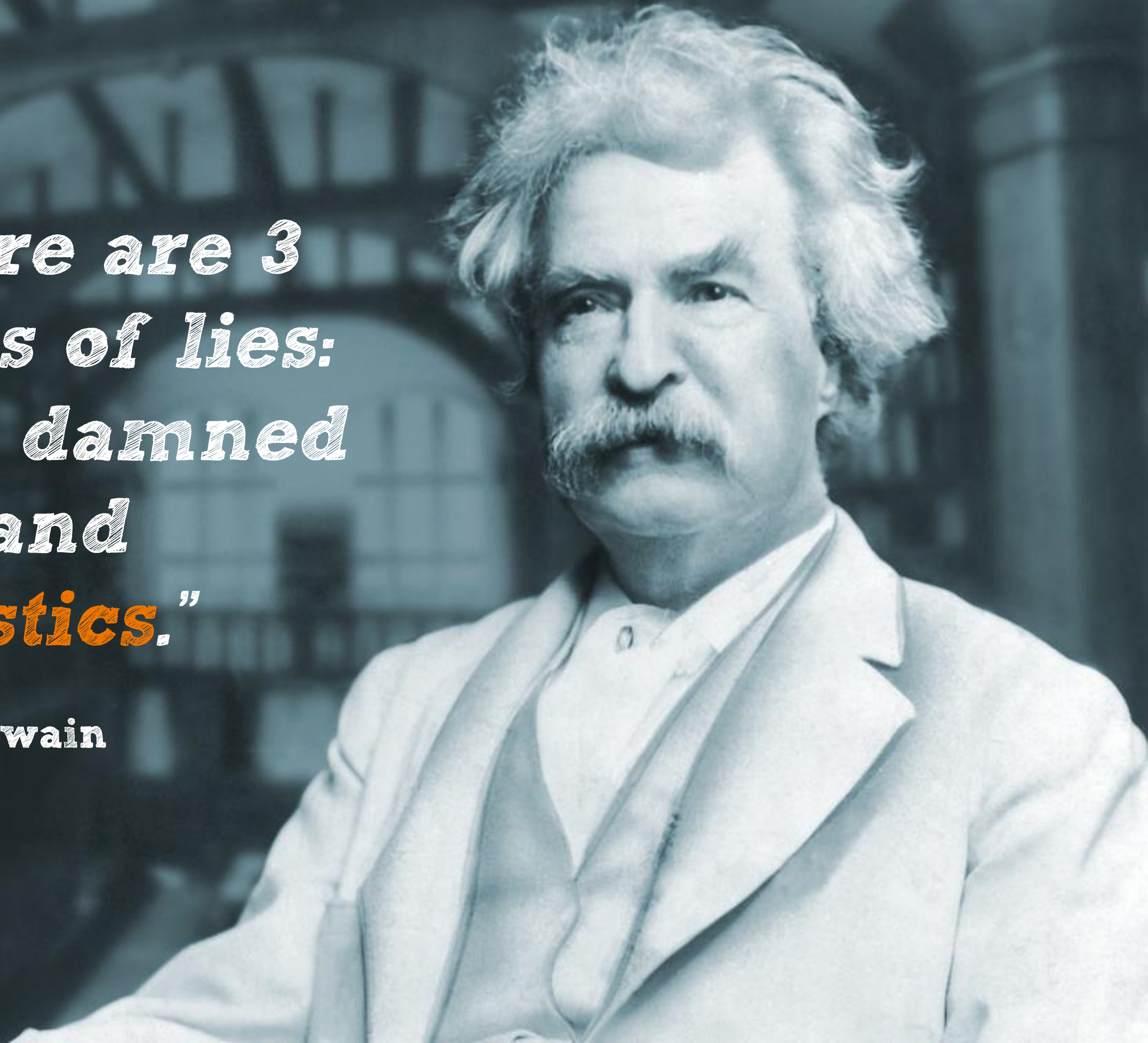


HVOR

glade er dere?

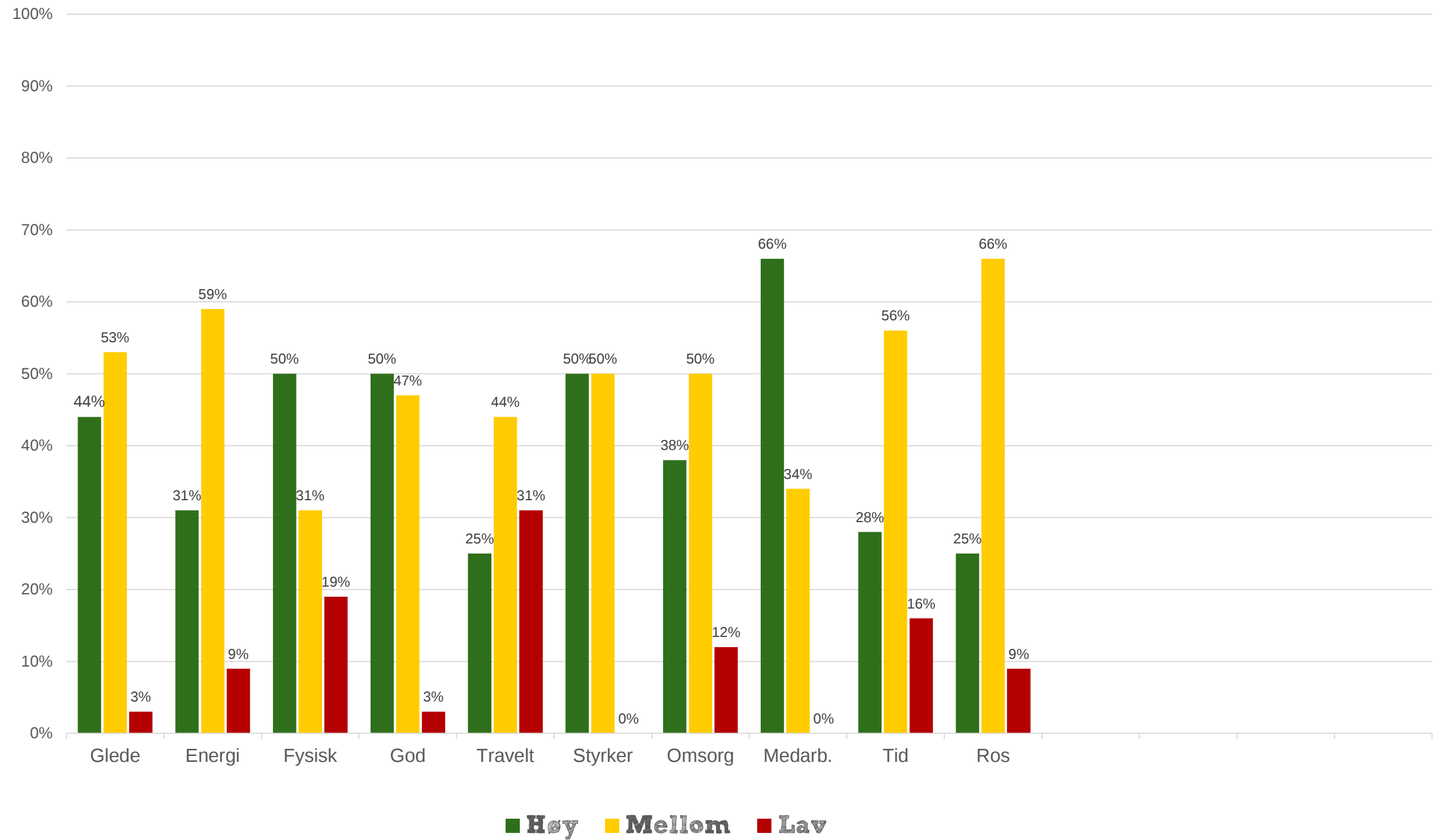
***“There are 3
kinds of lies:
Lies, damned
lies and
statistics.”***

- Mark Twain



Arbeidsglede i NOKAS Oslo 24/6-15

32 besvarelser



Arbeidsglede og iver i jobben genereres ut fra gode tilbakemeldinger. dessverre er det få av de gode tilbakemeldinger som kommer ovenfra, men heldigvis så har vi ansatte og kunder som vet å sette pris på den innsatsen man nedlegger. - stadig høyere krav/ arbeidsmengde gjør at man alltid er på etterskudd. dette i sin tur gjør at man har dårlig samvittighet for alt som ikke er gjort og dårlig samvittighet for at man ikke har normal fritid med familien. resultatet er dårlig søvn pga samvittighet. - vi liker å kose oss med misnøye.... vi burde vært bedre på interninformasjon om positive saker som angår den enkelte.

Gøy å komme på jobb. Bra trykk, det liker vi.



Arbeidsglede er...

En følelse av glede du får
på jobben!



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



Hva gir deg
arbeidsglede?



Resultater

Gode resultater

Resurser

Autonomi - Frihet

Mening

Feedback



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



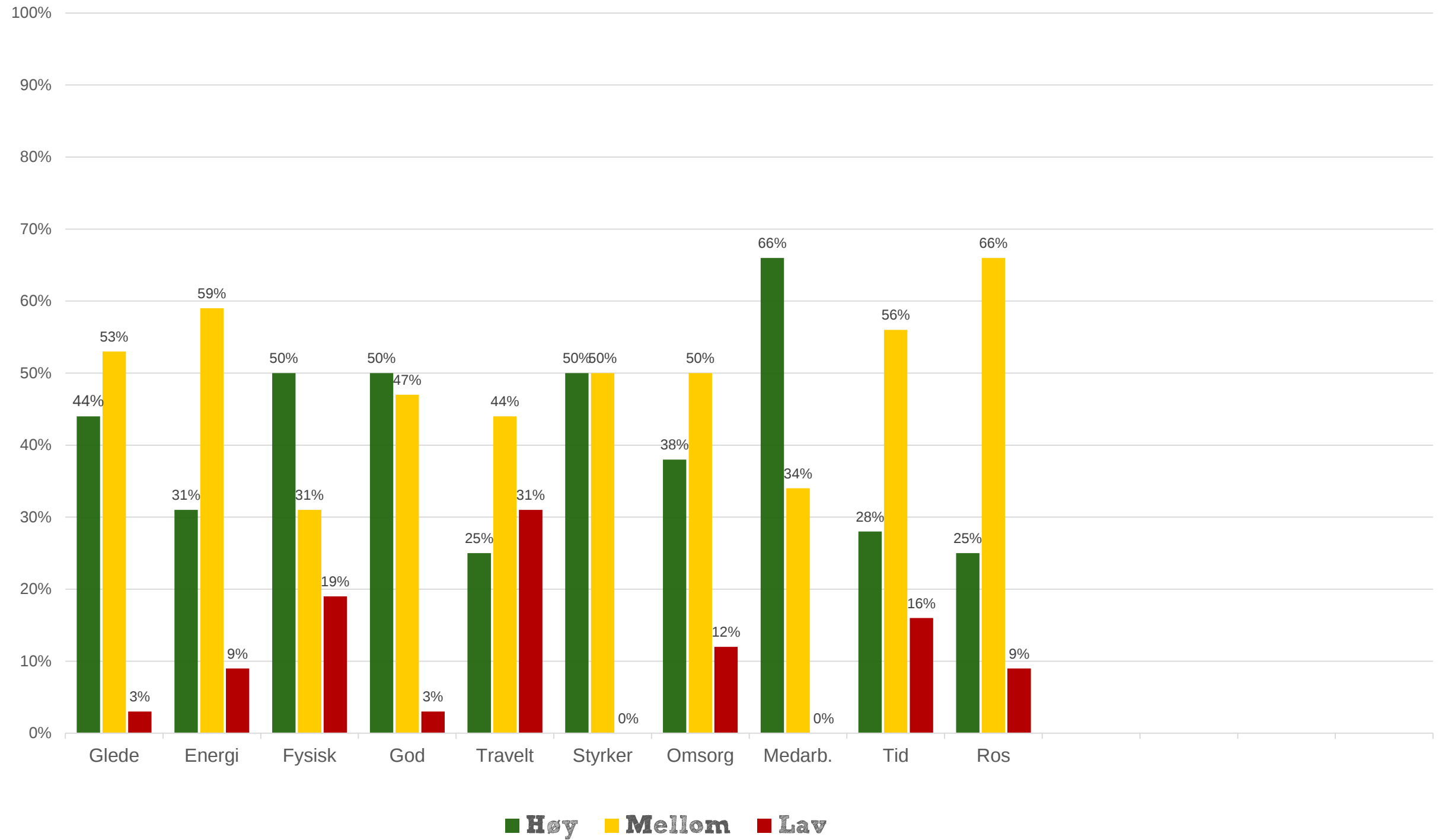
Resultater

Relasjoner

Hvor er
fokusset ditt?

Arbeidsglede i NOKAS Oslo 24/6-15

32 besvarelser



- 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.

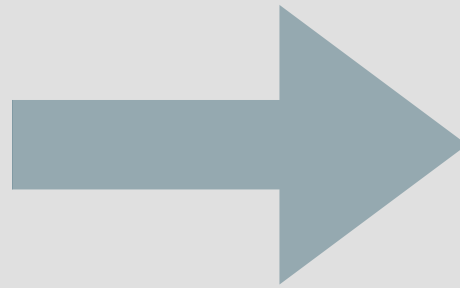
Source: <https://hbr.org/2013/12/should-leaders-focus-on-results-or-on-people/>



Hva med lønn da?



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



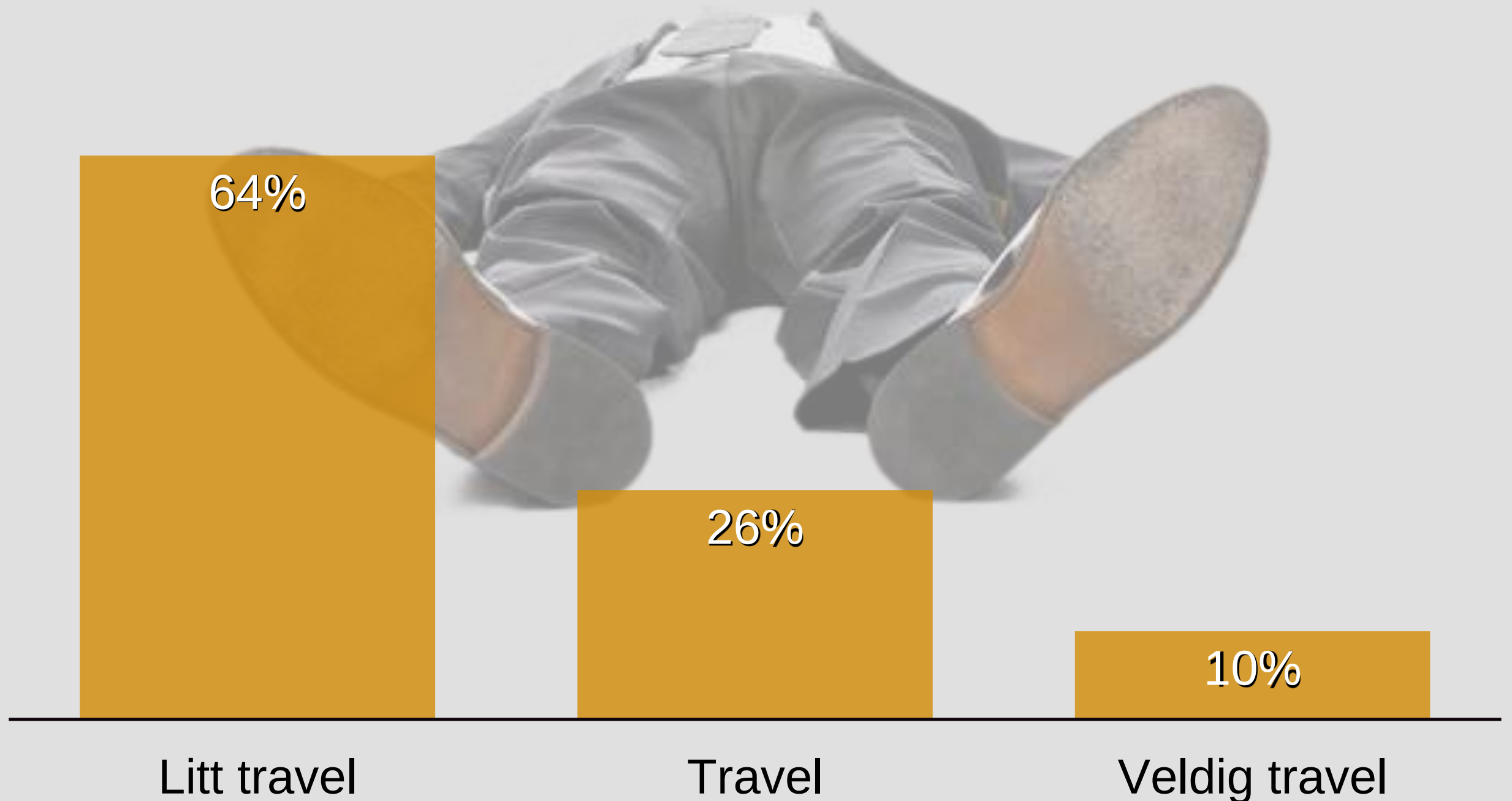
Gjør oss triste og
ulykkelige når de
ikke er fair.

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

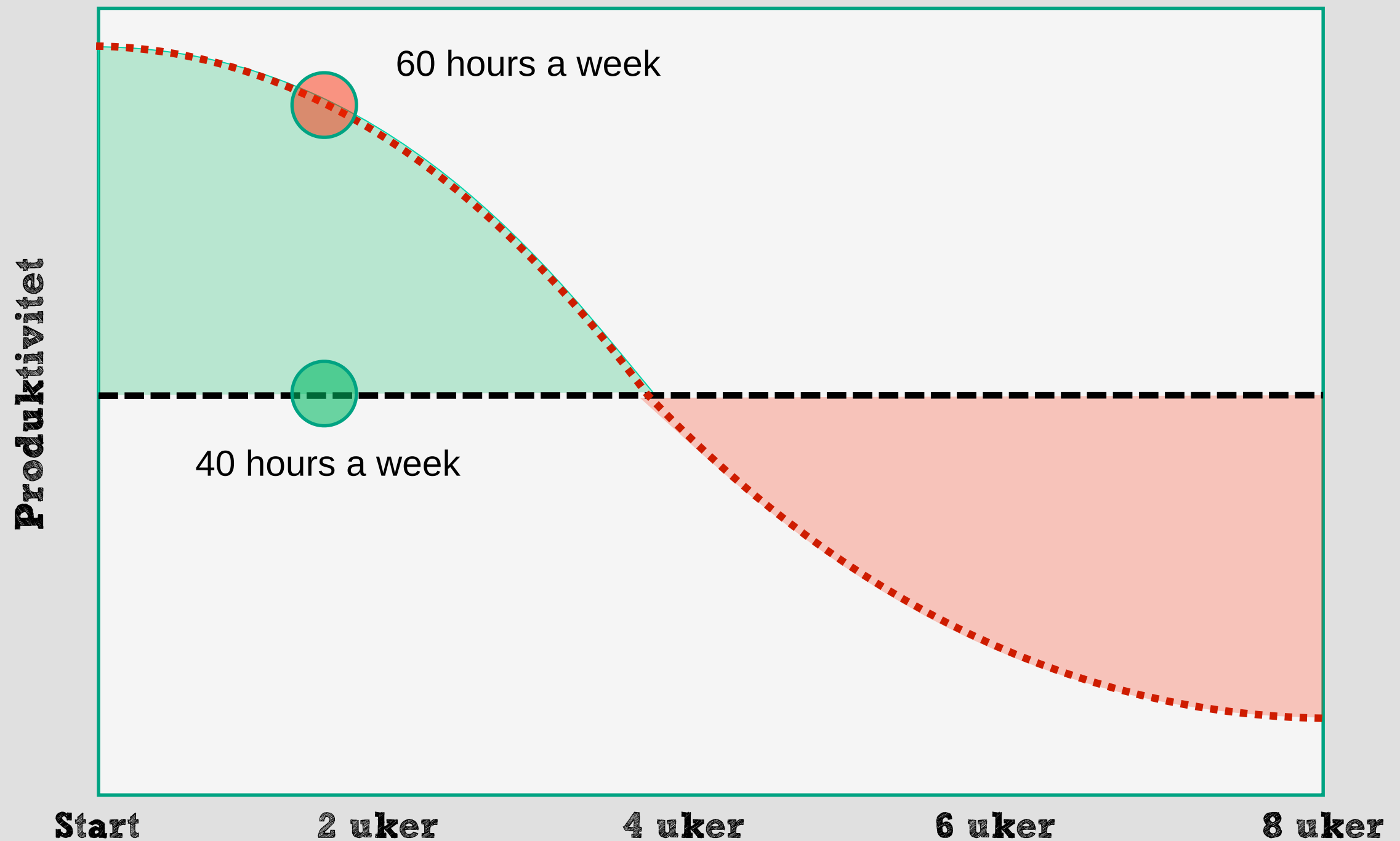
Travelhet



Hvor mange hjelp?



Produktivitet & «Overarbeid»



Source: lostgarden.com

Gjør ditt beste

Fokuser på det du når, og la
være å stresse over det du
ikke når!

**Hvordan kan dere gjøre
jobben dere gjør **synlig**,
fremfor å fokusere på
jobben der ikke fikk gjort?**



5 min.

PAUSE

HVORFOR

**er arbeidsgleden
viktig?**

**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 fortære

Bedre leder





Glade
arbeidsplasser
tjener fler penger!

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
lønsomt.”***

- Odd Reitan





1: Medarbeidere

2: Kunder

3: Aksjonere

Comparative Cumulate Stock Market Returns



Source: Russell Investment Group / Great Place To Work

HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?

Fortell om noe
virkelig cool du har
gjort på jobben nylig





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.

Arbeidsglede er
noe vi gjør!

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/>



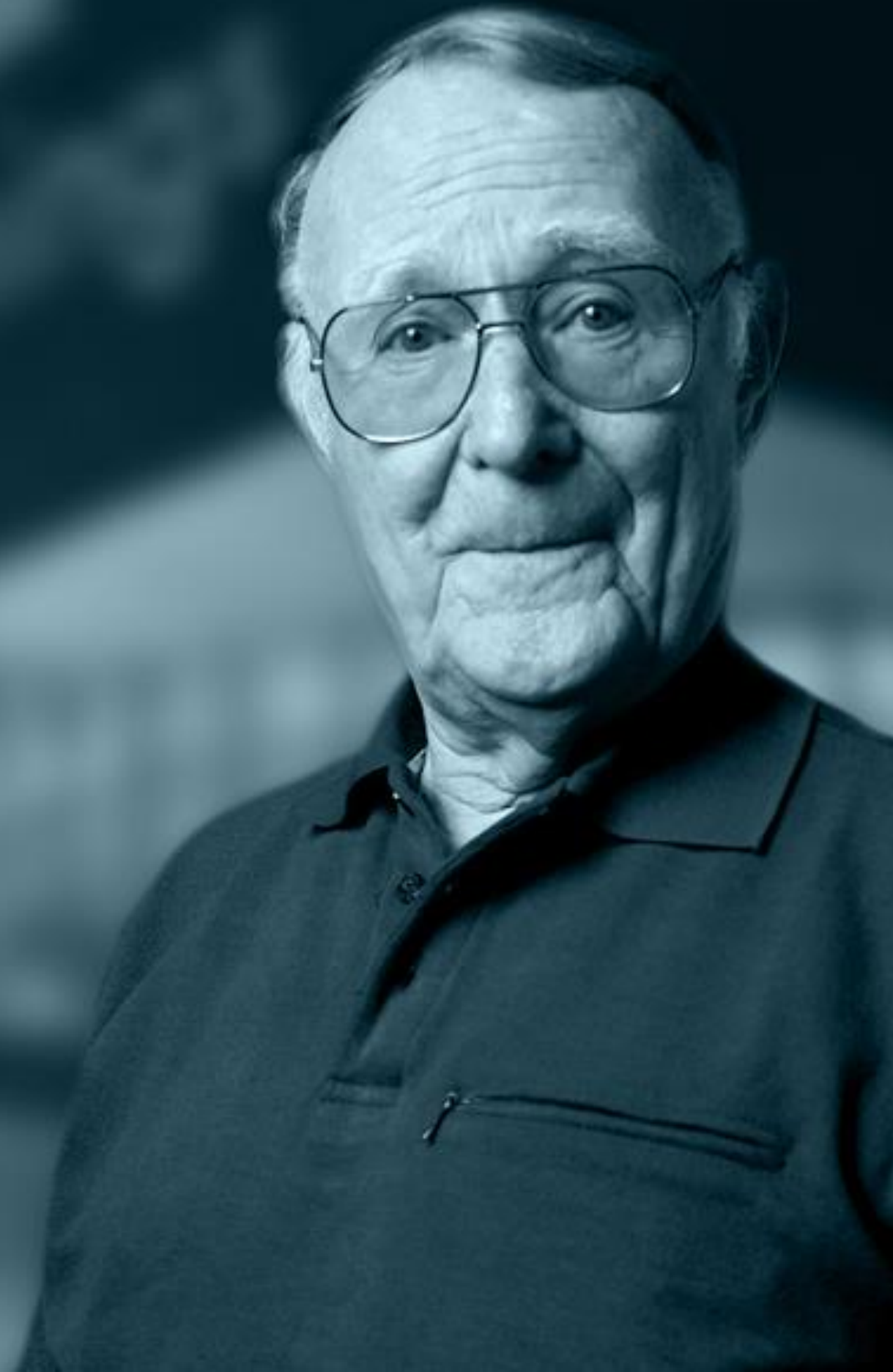
**Ledere burde maksimere
arbeidsgleden for:**

**Seg selv
Medarbeiderne
Kundene
Felleskapet**



***“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



Stopp negativ
oppførsel





PRET A MANGER



freshly prepared ★ good ★ natural food

ORGANIC STEEL CUT
OATMEAL



Freshly
Roasted



Fokuser på hva
dere får gjort!



MEG-tid



Ros og anerkjennelse



Kontinuerlige og tilfeldige handlinger av godhet på arbeidsplassen



Husk 3
Gode ting
hver dag



Feir dine seire- både
store og små



Pause

