

# NOKAS

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



**Woohoo Partner**  
HAPPINESS AT WORK

**Henrik Mærsk  
Chief Happiness Officer**

# **Workshop program**

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>10:00</b> | <b>Introduksjon til arbeidsglede</b>          |
| <b>11:00</b> | <b>Pause</b>                                  |
| <b>11.05</b> | <b>Introduksjon til arbeidsglede fortsatt</b> |
| <b>12:00</b> | <b>Pause</b>                                  |
| <b>12.20</b> | <b>Plan for arbeidsglede</b>                  |
| <b>13:30</b> | <b>Ros og annerkjennelse: The poncho</b>      |
| <b>14:00</b> | <b>Slutt</b>                                  |

**HTVA**

**er arbeidsglede?**

**EVOR**

**glade er dere?**

**HVORFOR**

**betyr det noe?**

# HVORDAN

skaper vi gladere  
arbeidsplasser?

# **RÅR**

**Dansk = Kjærlig, vennlig, deilig**

**Norsk = Underlig/merkelig**



# **FLINK**

**Dansk = Vennlig og hjelpsom**

**Norsk = Dyktig**

# **GRINE**

**Dansk = Le**

**Norsk = Gråte**

# **SLIK**

**Dansk = Godteri**

**Norsk = Sånn**

# **FROKOST**

**Dansk = Lunsj**

**Norsk = Morgenmad**



Morgenbrød!

**SPØR**

meg om hva som helst

The background features a stack of presentation slides with a blue gradient overlay. The slides are visible at the bottom, showing various slide designs. The overall aesthetic is professional and modern.

Du får  
**PRESENTASJONEN**

**Forskning**  
**Psykologi**  
**Sosiologi**  
**Nevrologi**  
**Ledelse**





# **Henrik Mærsk**

## **VISJON:**

**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**





ESTĒE LAUDER



MAERSK



Microsoft

ORACLE®

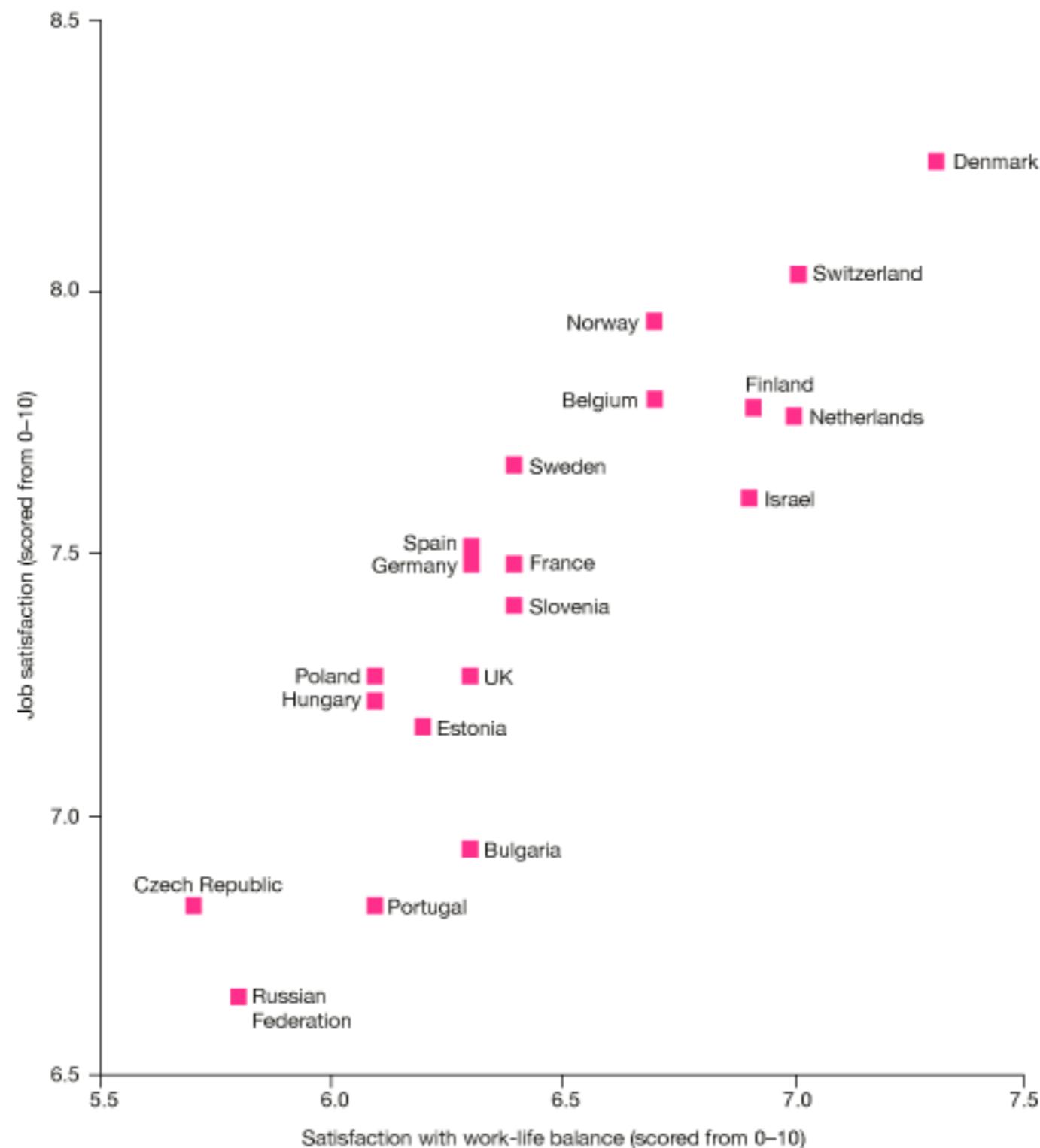


PHILIP MORRIS INTERNATIONAL





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

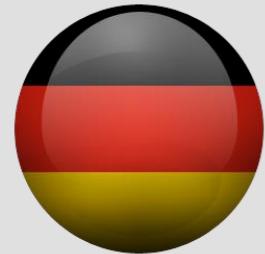


Source: European Social Survey

# Arbeidsgled



Et skandinavisk  
fenomen



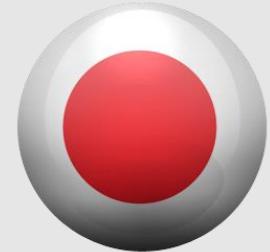
# Arbeitsfreude

Happiness at work

# Arbeidsglede

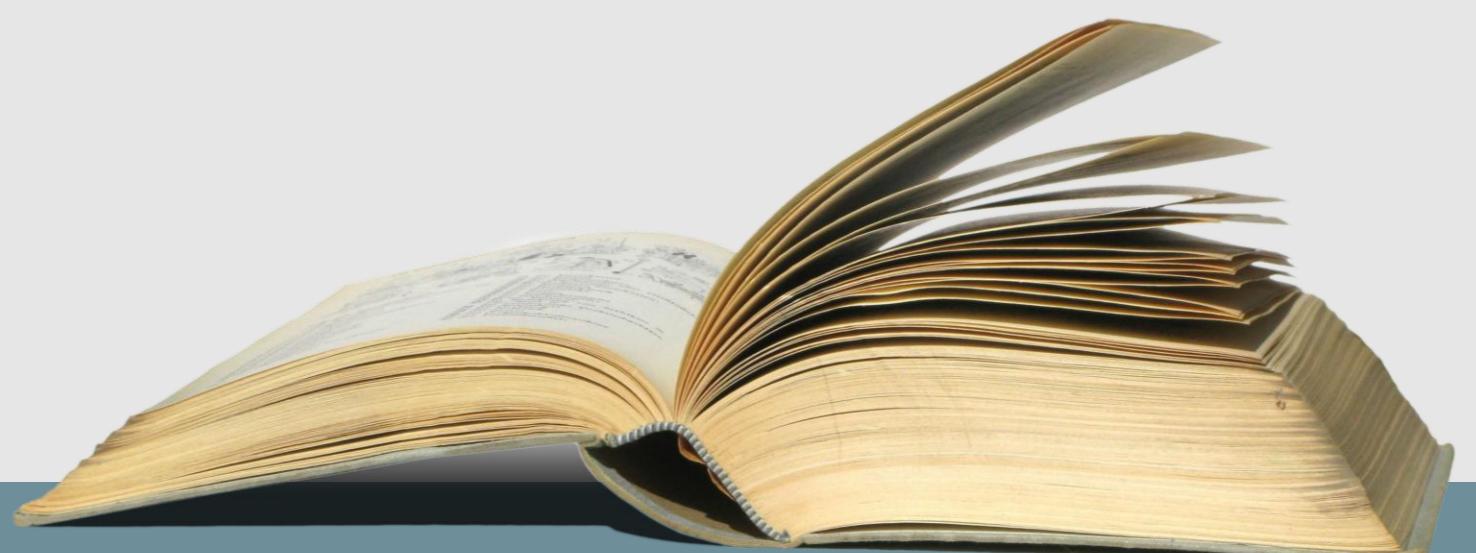
Usage: Very rare





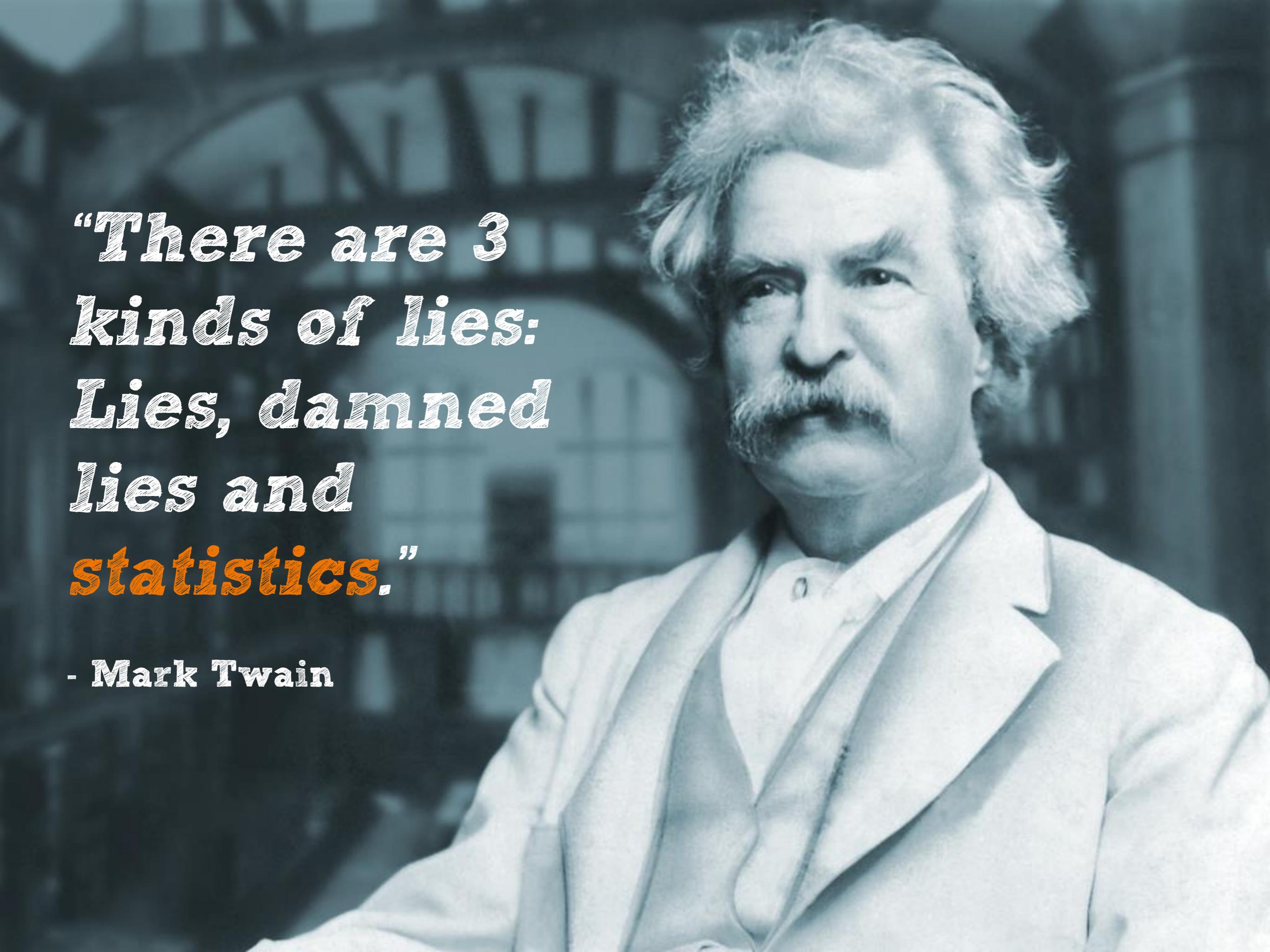
# 過労死 (karoshi)

Død av overarbeid



**HVOR**

**glade er dere?**

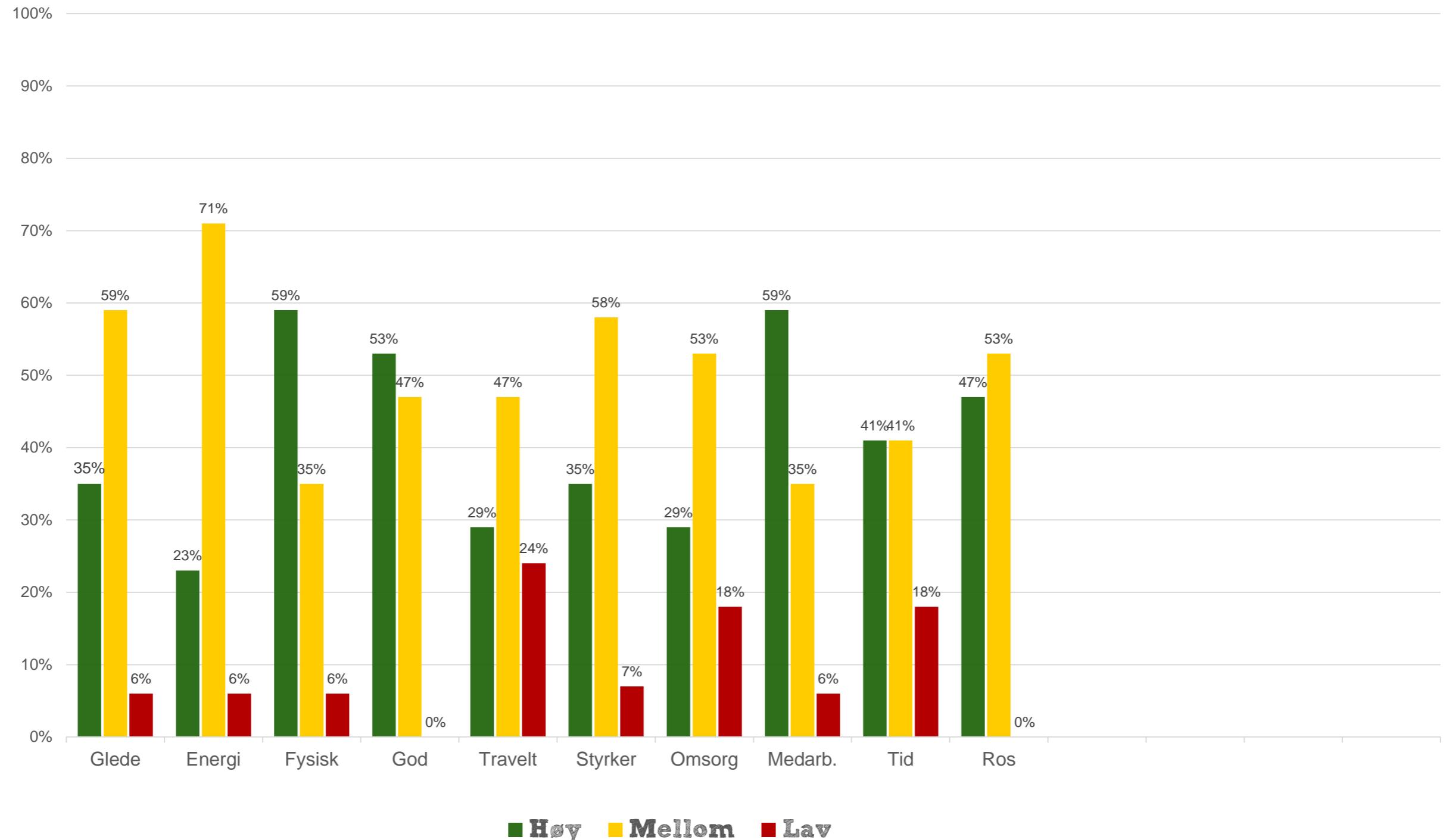


**"There are 3  
kinds of lies:  
Lies, damned  
lies and  
statistics."**

- Mark Twain

# Arbeidsglede i NOKAS Stavanger

17 besvarelser



# **Arbeidsglede er...**

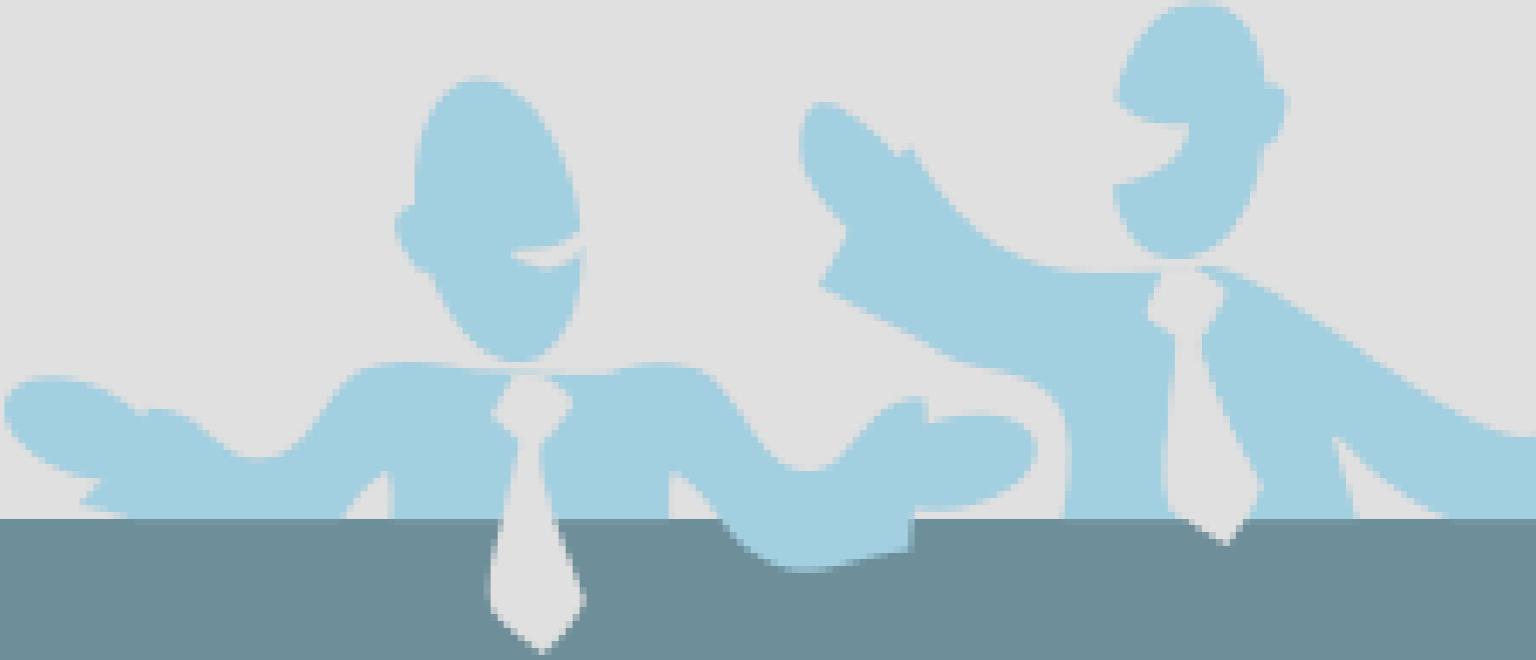
**En følelse av glede du får  
på jobben!**



**Hva gir deg  
arbeidsglede?**



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



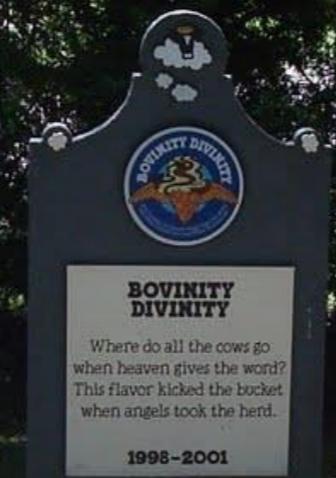
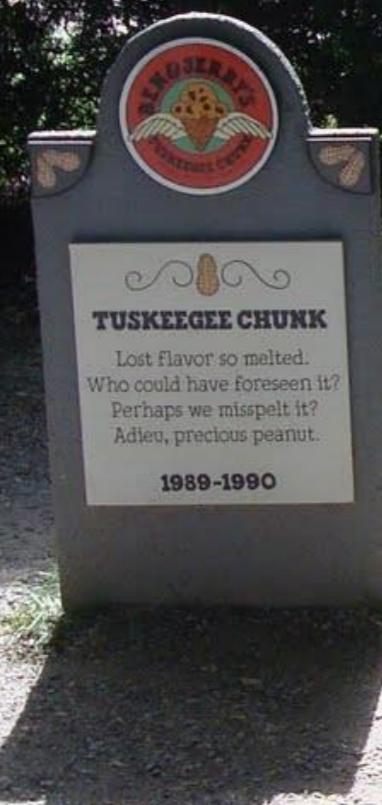
**Resultater**

**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!**

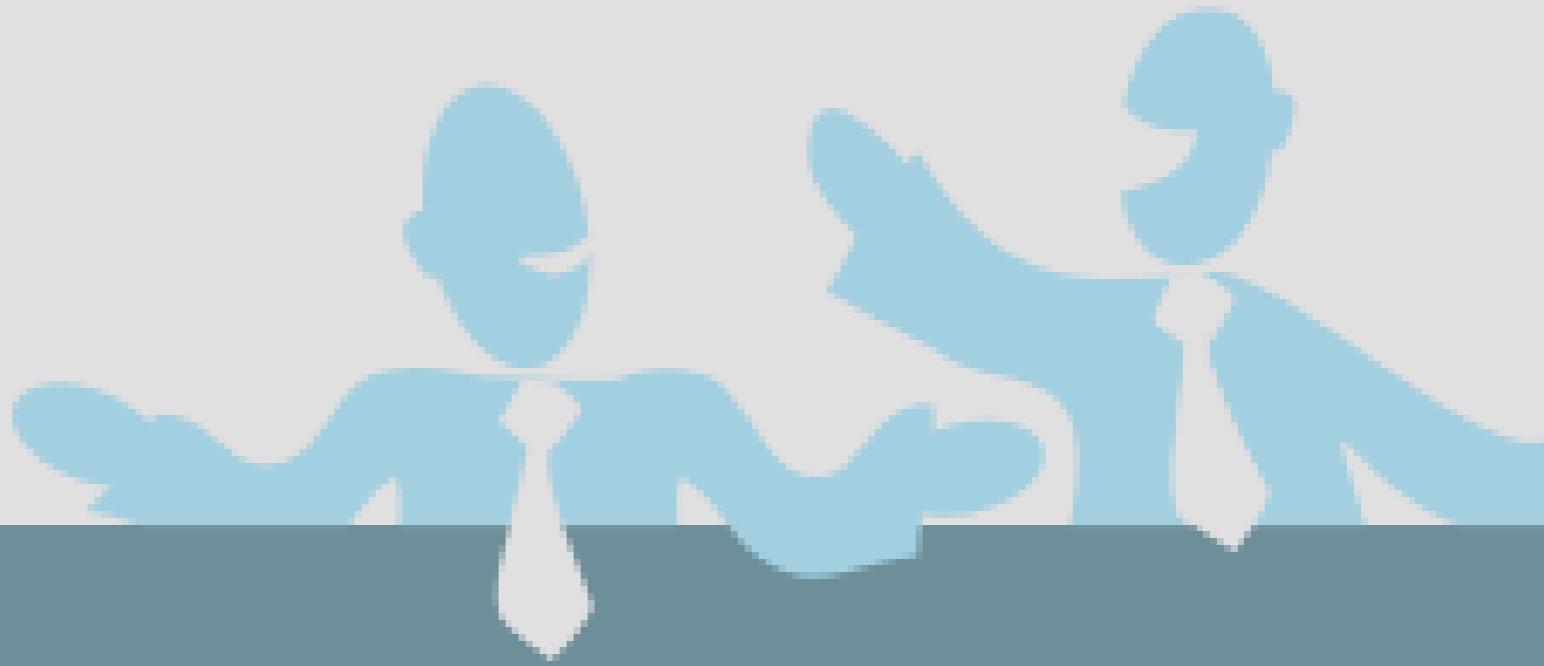
Source: *The Progress Principle / Harvard Business Review*  
Teresa Amabile & Steven Kramer





# Relasjoner

# God Morgen



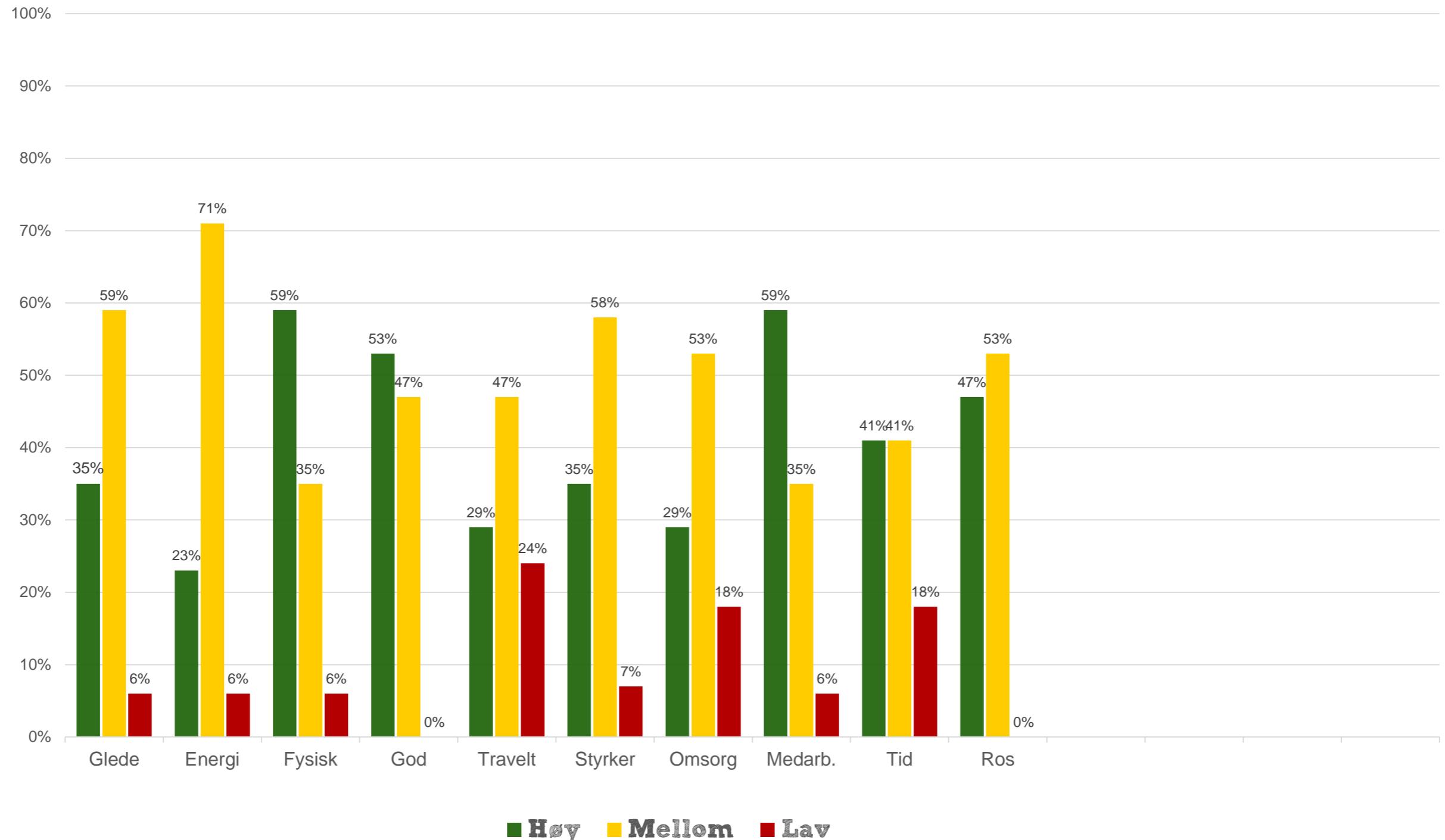
# Resultater

# Relasjoner

Hvor er  
fokuset ditt?

# Arbeidsglede i NOKAS Stavanger

17 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.

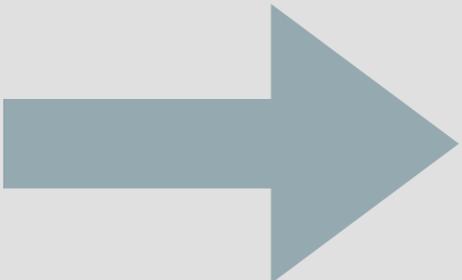
Source: <https://hbr.org/2013/12/should-leaders-focus-on-results-or-on-people/>



Hva med lønn da?



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



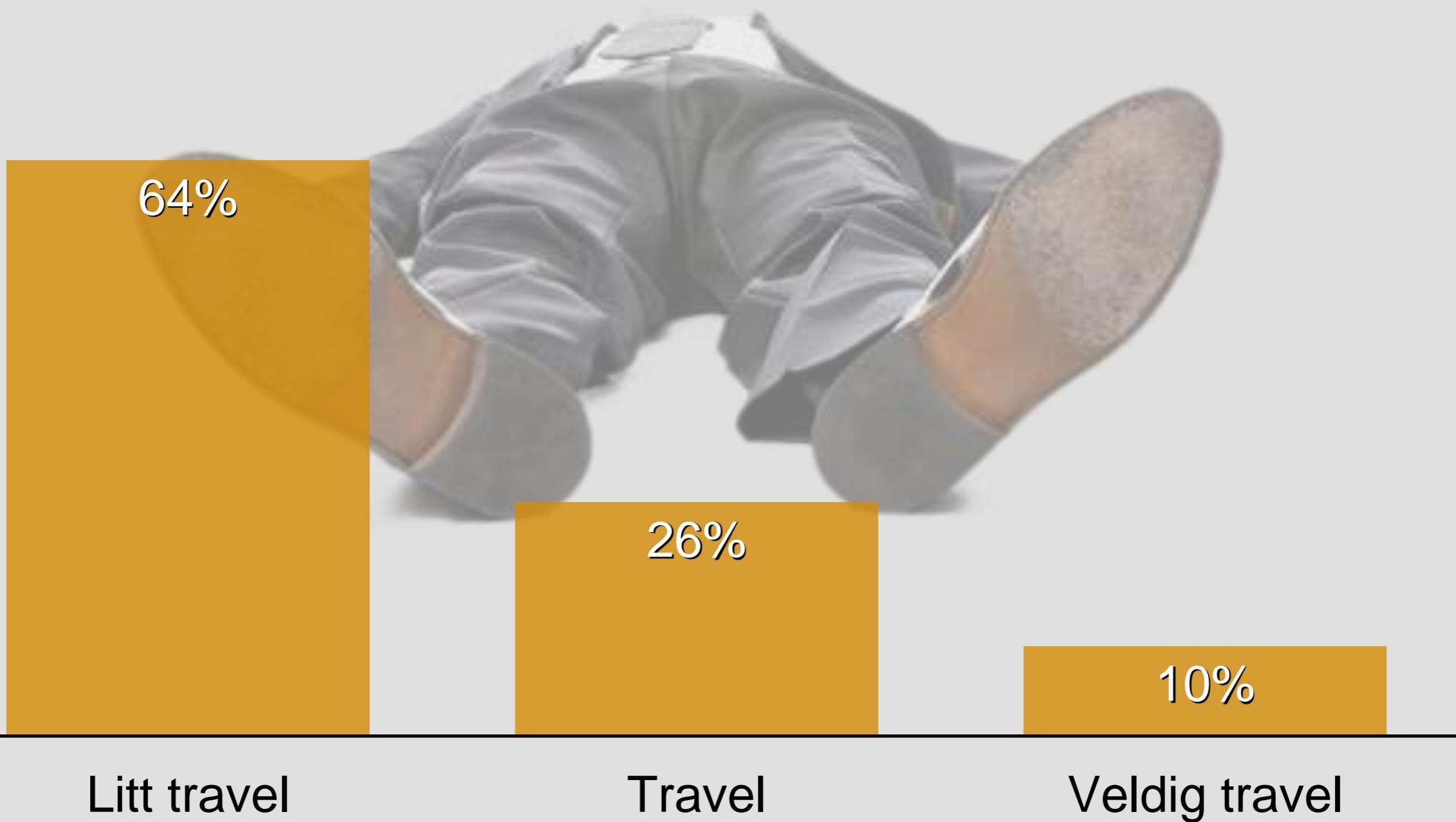
Gjør oss triste og  
ulykkelige når de  
ikke er fair.

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

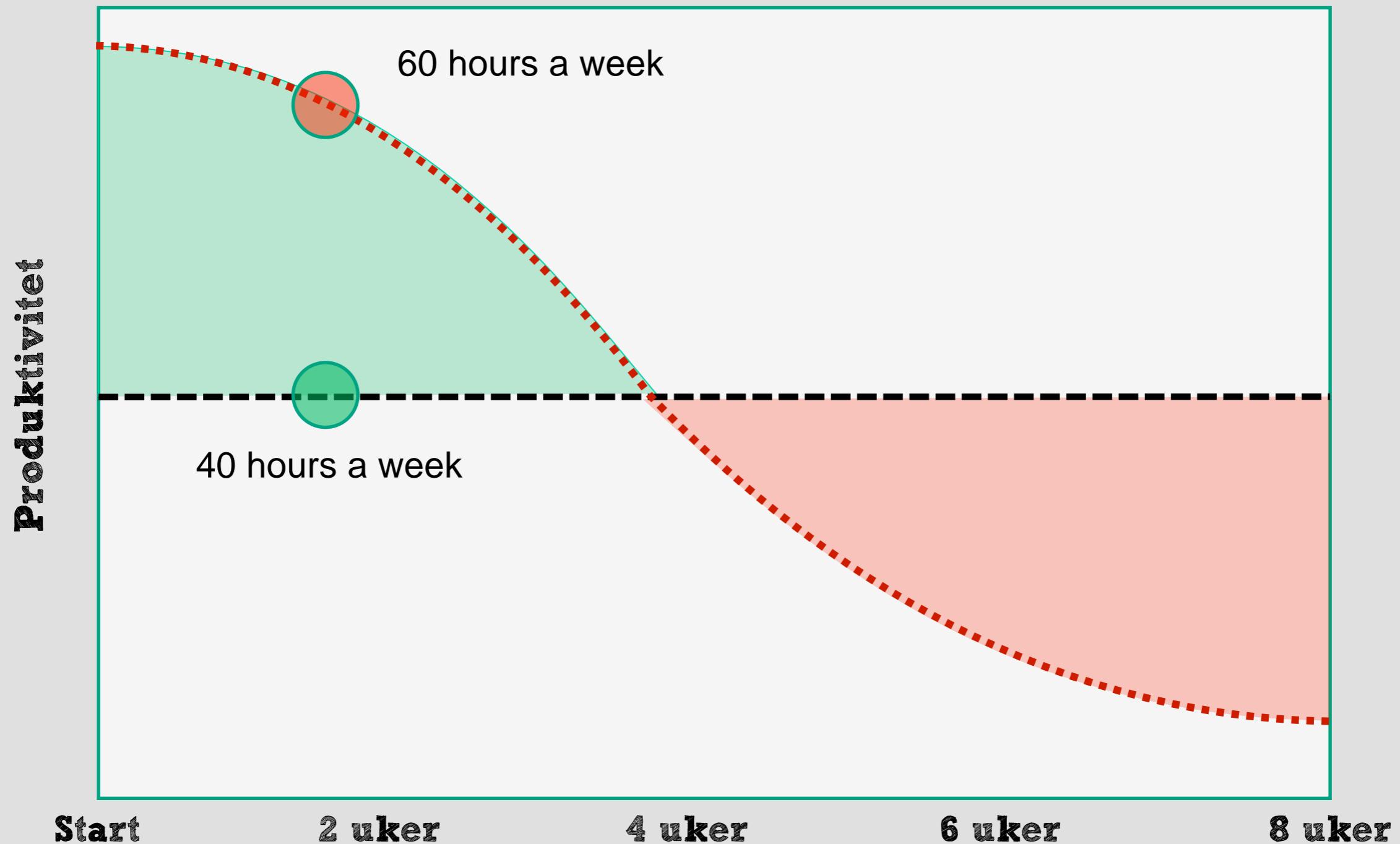
travelhet



# Hvor mange hjalp?



# Produktivitet & «Overarbeid»

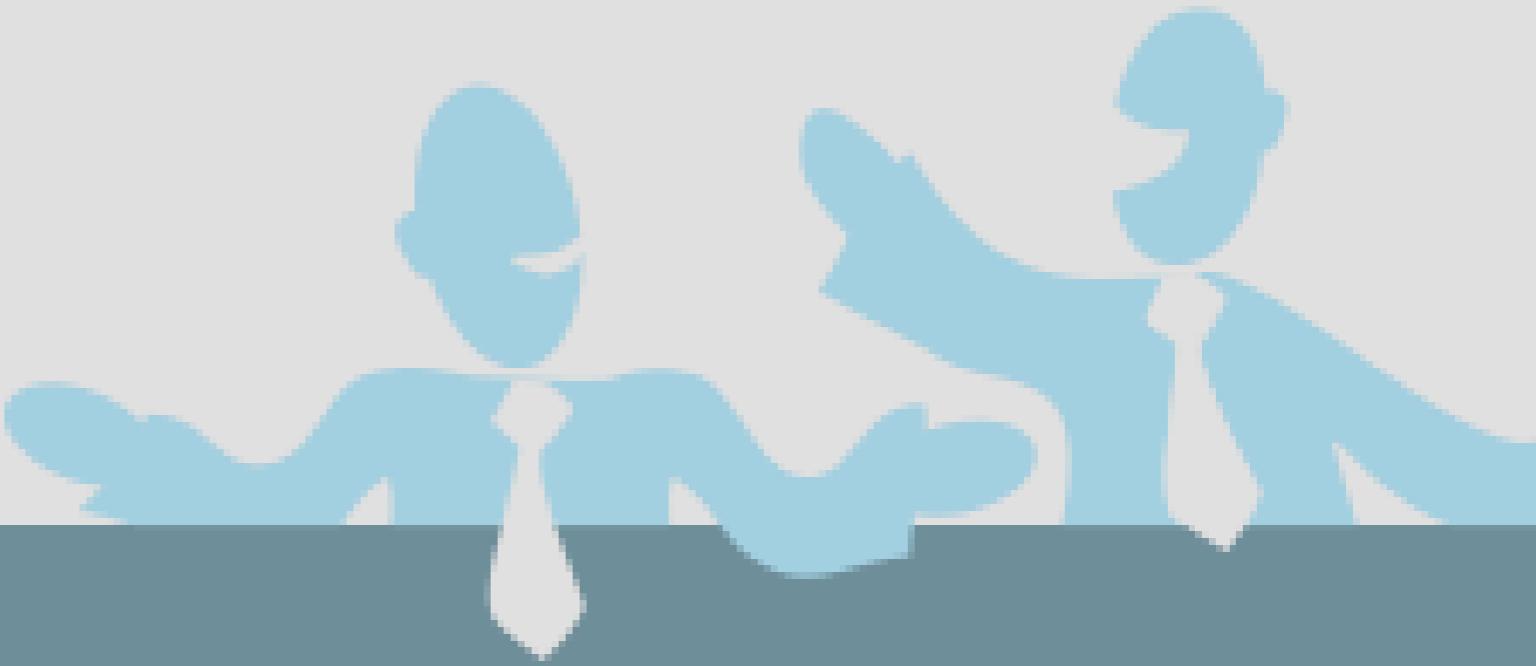


Source: [lostgarden.com](http://lostgarden.com)

**Gjør ditt beste**

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

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



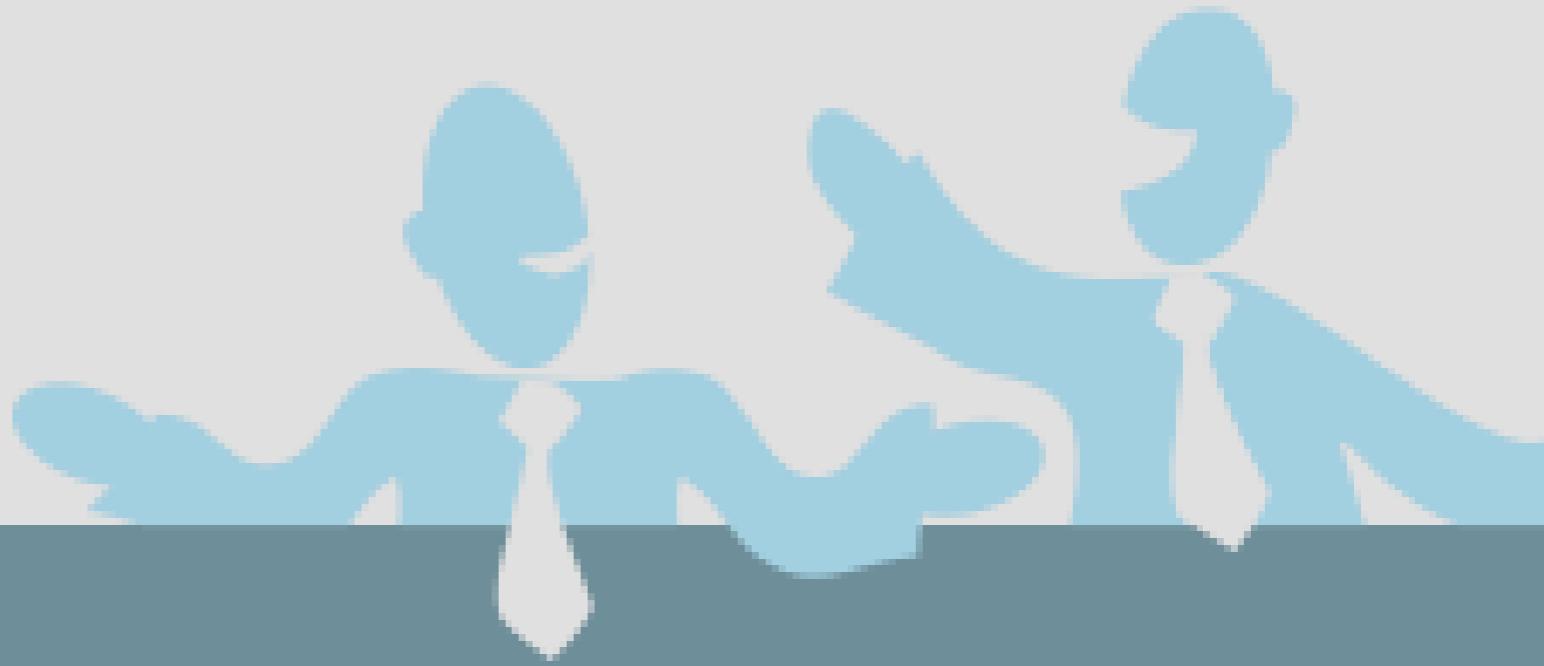
5 min.

PAUSE

**FVORFOR**

**er arbeidsgleden  
viktig?**

# **Hvorfor er arbeidsglede viktig for deg?**



**Tid  
Sunnhet  
Livsglede**



# **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 pengar!

A black and white portrait of Odd Reitan, a man with light-colored hair and a beard, smiling at the camera. He is wearing a dark suit jacket, a light-colored shirt, and a tie.

*“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



## 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 Weirdness**
- 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**



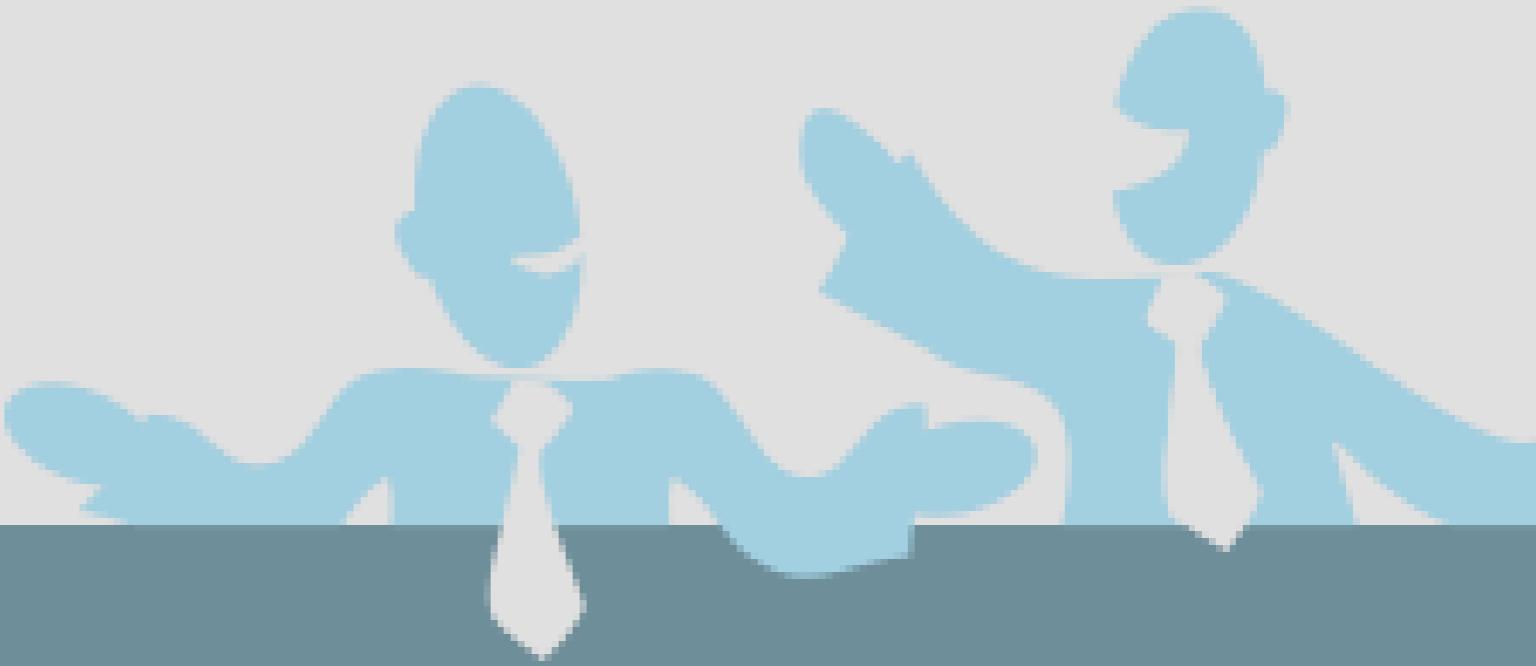
## **Nokas og arbeidsmiljø**

**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?

**Fortell om noe  
virkelig cool du har  
gjort på jobben nylig**



***“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



**Fokuser på hva  
dere får gjort!**



**MEG-tid**



# Ros og ånerkjennelse



**Kontinuerlige og  
tilfeldige handlinger  
av godhet på  
arbeidsplassen**





Husk 3  
Gode ting  
hver dag



**Feir** dine seire- både  
store og små





TODAY

TODAYSHOW.COM

# Pause

