

Fevang skole

**En arbeidsplass der 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



PROGRAM

HVA

er arbeidsglede?

HVOR

glade er dere?

HVORFOR

betyr det noe?

HVORDAN

skaper vi gladere
arbeidsplasser?



SPØR

Meg om hva som helst

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Nevrologi

Ledelse





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 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 —

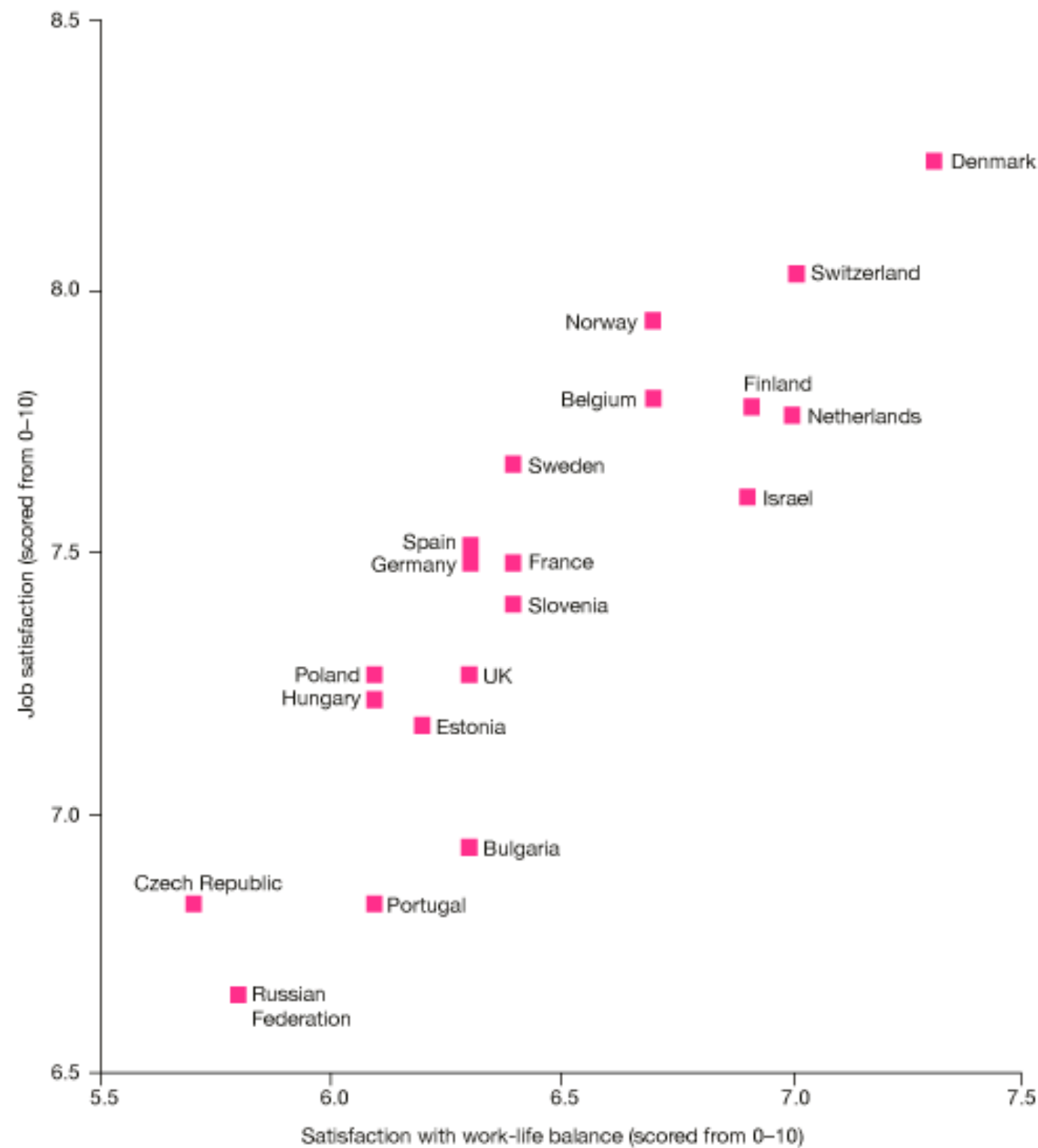


PHILIP MORRIS INTERNATIONAL





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



Source: European Social Survey

Arbeidsglede



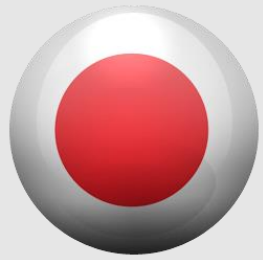
Et skandinavisk fenomen



Arbeitsfreude
Happiness at work

Usage: *Very rare*





過労死 (karoshi)

Death from overwork



ALLLE

Kan få arbeidsglede?

Valerie's HAPPY restroom



Arbeidsglede er...

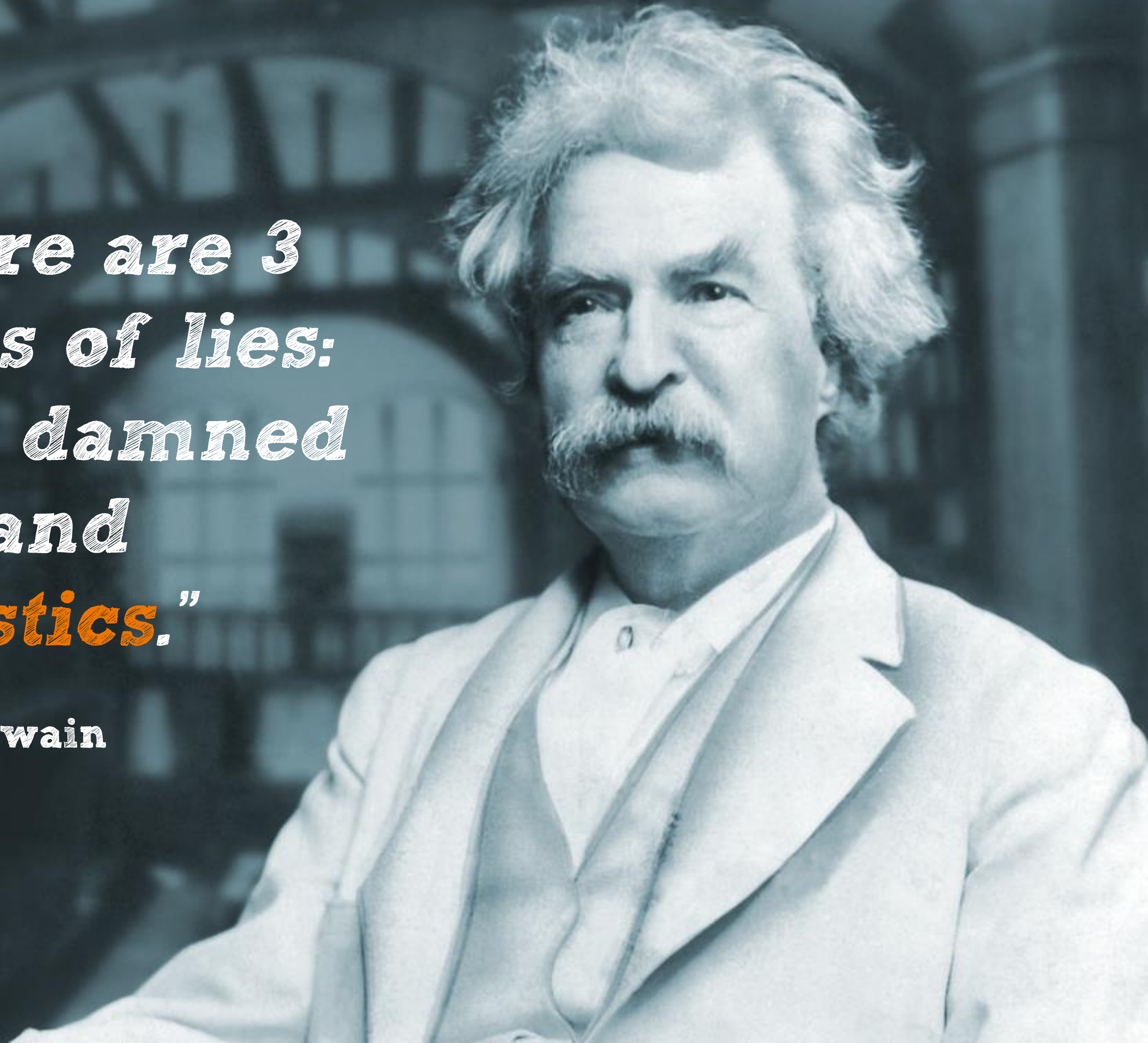
**En følelse av glede
du får på jobben!**

HVOR

glade er dere?

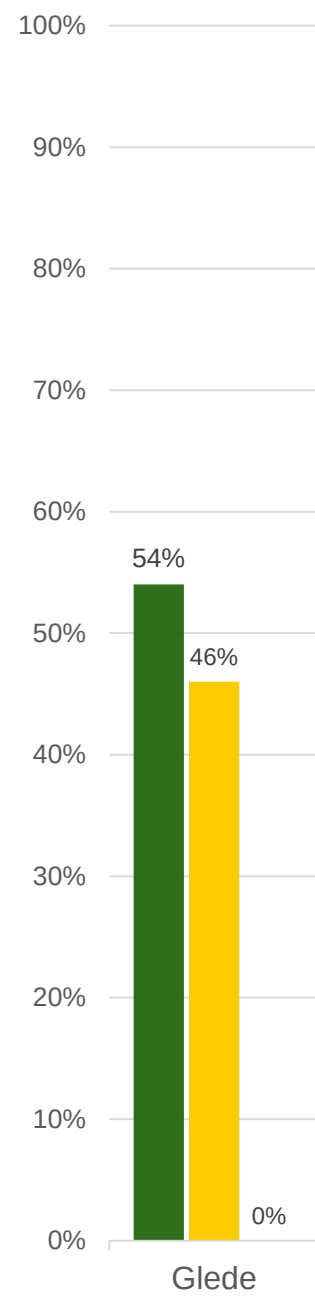
***“There are 3
kinds of lies:
Lies, damned
lies and
statistics.”***

- Mark Twain



Arbeidsglede på Fevang skole

13 besvarelser



■ Høy ■ Mellom ■ Lav

Har det veldig bra på jobb

Godt humør, serviceinnstilt

Hva gir deg
arbeidsglede?



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



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 deres?

Resultater

Relasjoner



Photo: © Thomas Lee

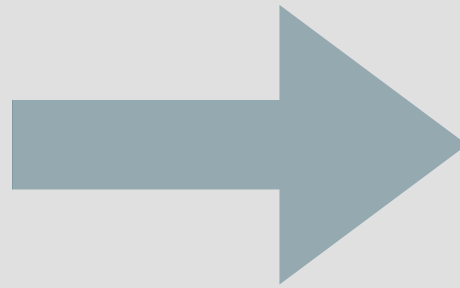


Photo: © Thomas Lee

Hva dreper
arbeidsgleden på
jobben?



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.

Mobbing
Rykter og sladder
Kolleger som alltid klager
Min sjef
Frykt for å miste jobben
Å ha det for travelt
Kjedsommelighet
Store endringer på arbeidsplassen
Negativitet mellom kolleger
Mangel på ros og anerkjennelse
Jobben er for enkel
Jobben er for vanskelig
Utilfredse kunder eller brukere
Syting og slarv fra kolleger
Utilfredshet med lønn, bonus etc...
Mangel på frynsegoder
Manglende hjelp fra kolleger
Ingen hjelp fra nærmeste leder
Uklare rutiner eller politikk
Dårlig fysisk arbeidsmiljø

Mobbing
Rykter og sladder
Kolleger som alltid klager
Min sjef
Frykt for å miste jobben
Å ha det for travelt
Kjedsommelighet
Store endringer på arbeidsplassen
Negativitet mellom kolleger
Mangel på ros og anerkjennelse
Jobben er for enkel
Jobben er for vanskelig
Utilfredse kunder eller brukere
Syting og slarv fra kolleger
Utilfredshet med lønn, bonus etc...
Mangel på frynsegoder
Manglende hjelp fra kolleger
Ingen hjelp fra nærmeste leder (30,8%)
Uklare rutiner eller politikk
Dårlig fysisk arbeidsmiljø

Mobbing
Rykter og sladder
Kolleger som alltid klager
Min sjef
Frykt for å miste jobben
Å ha det for travelt
Kjedsommelighet
Store endringer på arbeidsplassen
Negativitet mellom kolleger
Mangel på ros og anerkjennelse
Jobben er for enkel
Jobben er for vanskelig
Utilfredse kunder eller brukere
Syting og slarv fra kolleger (31%)
Utilfredshet med lønn, bonus etc...
Mangel på frynsegoder
Manglende hjelp fra kolleger
Ingen hjelp fra nærmeste leder (30,8%)
Uklare rutiner eller politikk
Dårlig fysisk arbeidsmiljø

Mobbing
Rykter og sladder
Kolleger som alltid klager
Min sjef
Frykt for å miste jobben
Å ha det for travelt
Kjedsommelighet
Store endringer på arbeidsplassen
Negativitet mellom kolleger
Mangel på ros og anerkjennelse (39,3 %)
Jobben er for enkel
Jobben er for vanskelig
Utilfredse kunder eller brukere
Syting og slarv fra kolleger (31 %)
Utilfredshet med lønn, bonus etc...
Mangel på frynsegoder
Manglende hjelp fra kolleger
Ingen hjelp fra nærmeste leder (30,8%)
Uklare rutiner eller politikk
Dårlig fysisk arbeidsmiljø

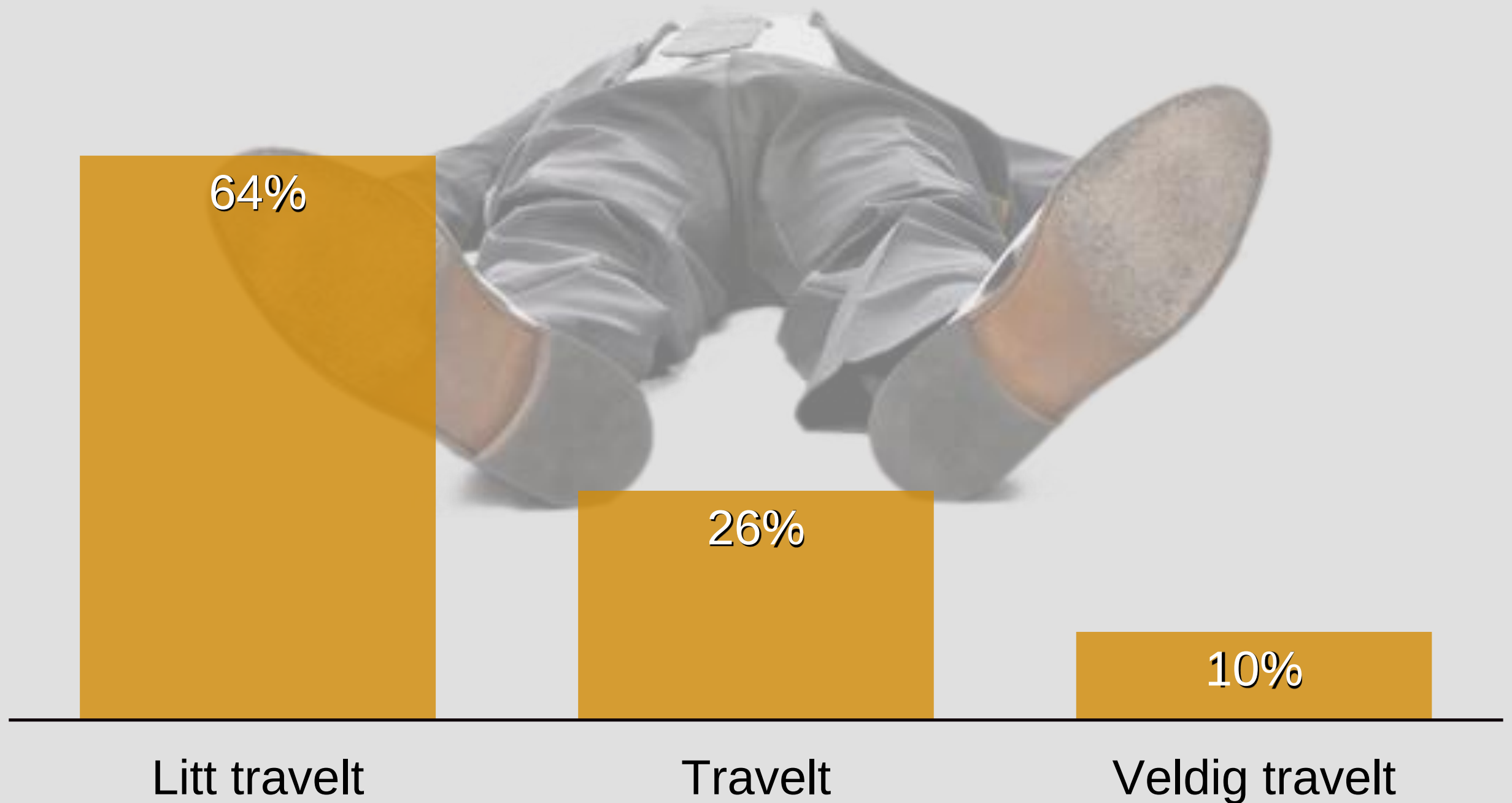
Travelhet

**Prøv å fortell meg om et
tidspunkt der du hadde det
travelt på jobben, hvor du
samtidig var GLAD.**





Hvor mange hjelp?



Article:

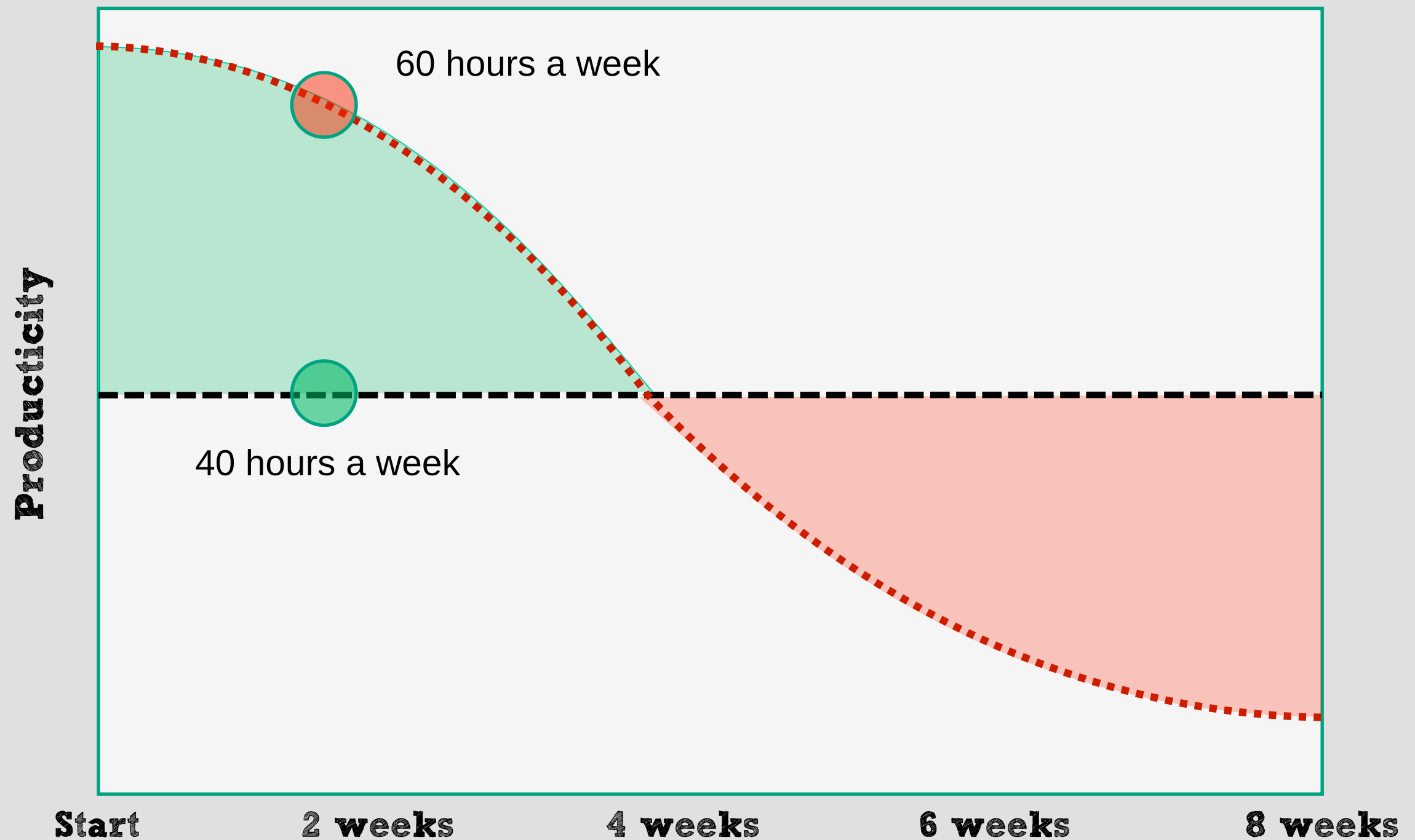
From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behavior.

Darley, John M.; Batson, C. Daniel

Journal of Personality and Social Psychology, Vol 27(1), Jul 1973, 100-108. doi: 10.1037/h0034449



Produktivitet & «Overarbeid»



Source: lostgarden.com

HVORFOR

betyr det noe?

Hvorfor er
arbeidsglede viktig
for deg?



**Tid
Helse
Livet
Suksess**



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



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)**





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 skabe noget,
må vi elske vores
arbejdsopgaver og
vores virksomhed.
Har vi det
morsomt kan det
blive lønsomt.”***

- Odd Reitan





StupidVideos.com



1: Medarbeidere

2: Kunder

3: Aksjonere

Comparative Cumulate Stock Market Returns



Source: Russell Investment Group / Great Place To Work

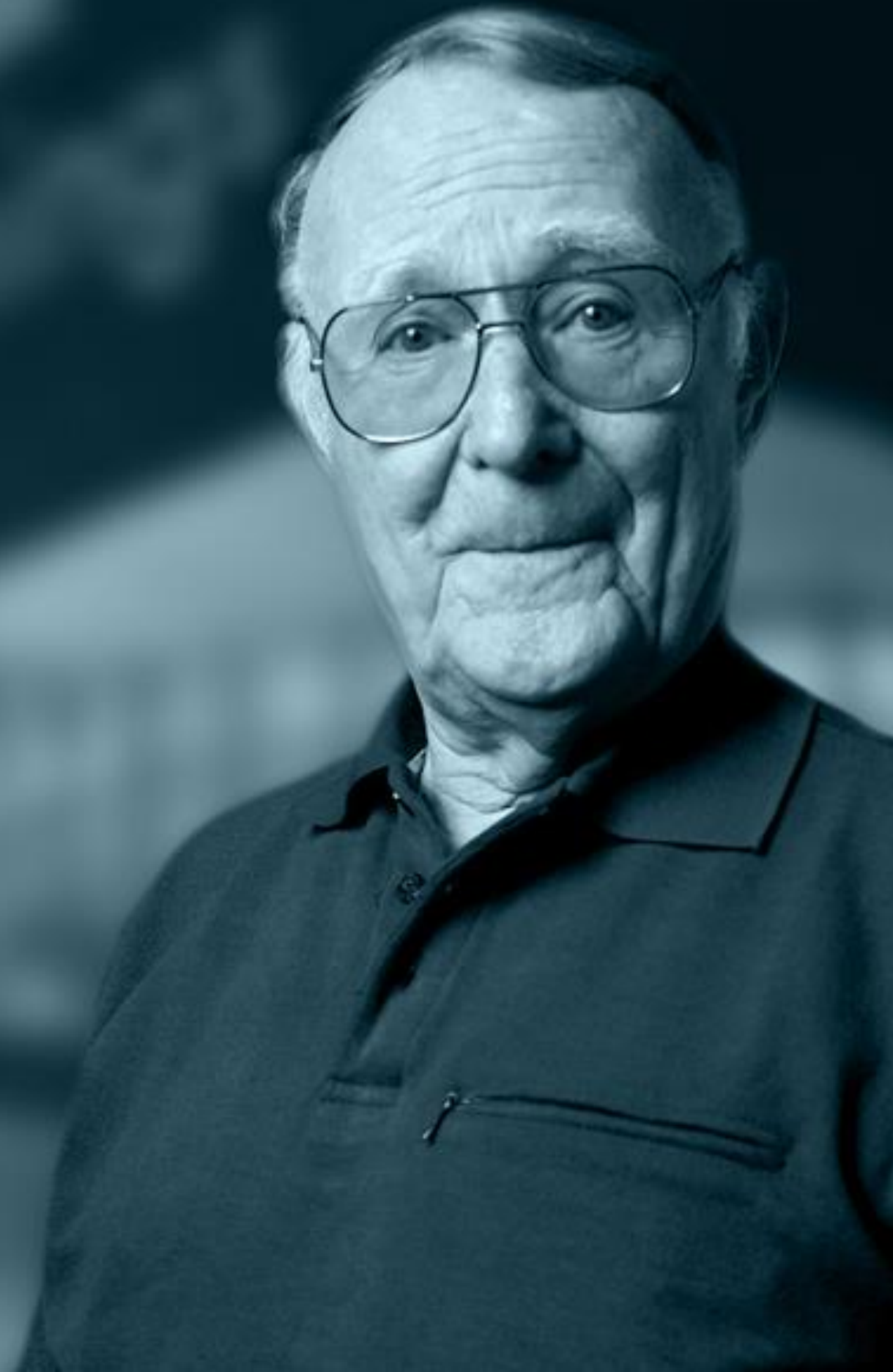
HVORDAN

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***



**Ta ansvar for din
arbeidsglede**



Fokuser på hva dere
får gjort!



Meg-tid



Kontinuerlige og uventede handlinger av godhet på arbeidsplassen





Husk 3
Gode ting
hver dag



Ros og anerkjennelse



Feir dine seire - både
store og små





**Fortell om en seir du
har hatt på jobben
nylig**



Hva har dere lært i dag som
vi kan bruke til å skape en
gladere arbeidsplass?

Har vi noen spørsmål?



Mer informasjon



www.positivesharing.com



[/merefremgang](https://www.facebook.com/merefremgang)



Nyhetsbrev



Presentasjon



[@henrikmaersk](https://twitter.com/henrikmaersk)



www.merefremgang.no

TAKK

for meg