



OBOS

En arbeidsplass ingen ønsker å gå hjem ifra

Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer



Morgenbrød!

Workshop program

- 08:45** Introduksjon til arbeidsglede
- 10:15** Pause
- 10.30** Plan for arbeidsglede
- 12:00** Ros og annerkjennelse: The poncho
- 12:15** Slutt

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Nevrologi

Ledelse





SPØR

Meg om hva som helst



www.merefremgang.no/gratis-ebok

HVA

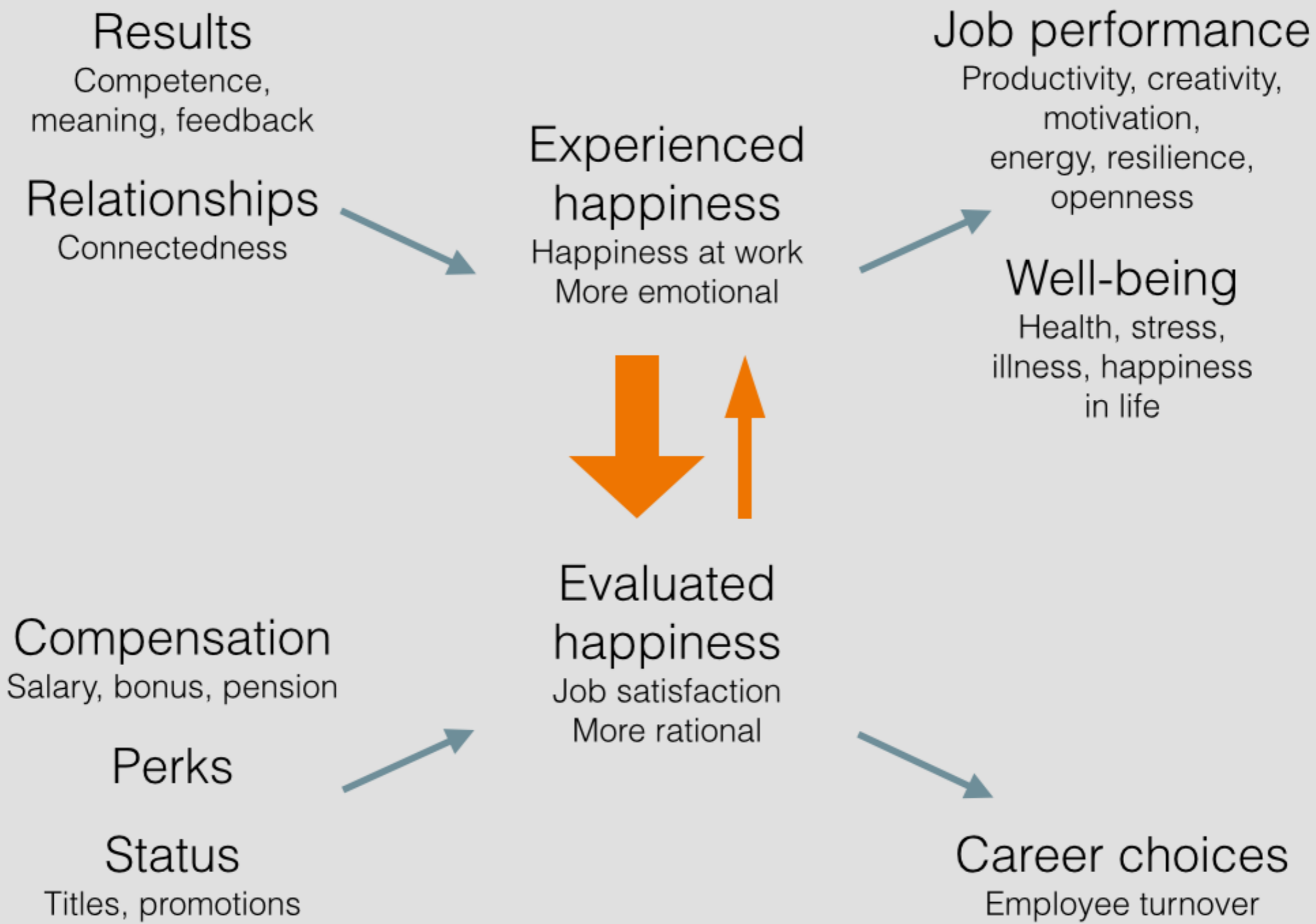
er arbeidsglede?

Arbeidsglede er...

En følelse av glede du får
på jobben!

Jobbtilfredshet er...

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



ALLE

kan være glade på
jobben!

Valerie's HAPPY restroom

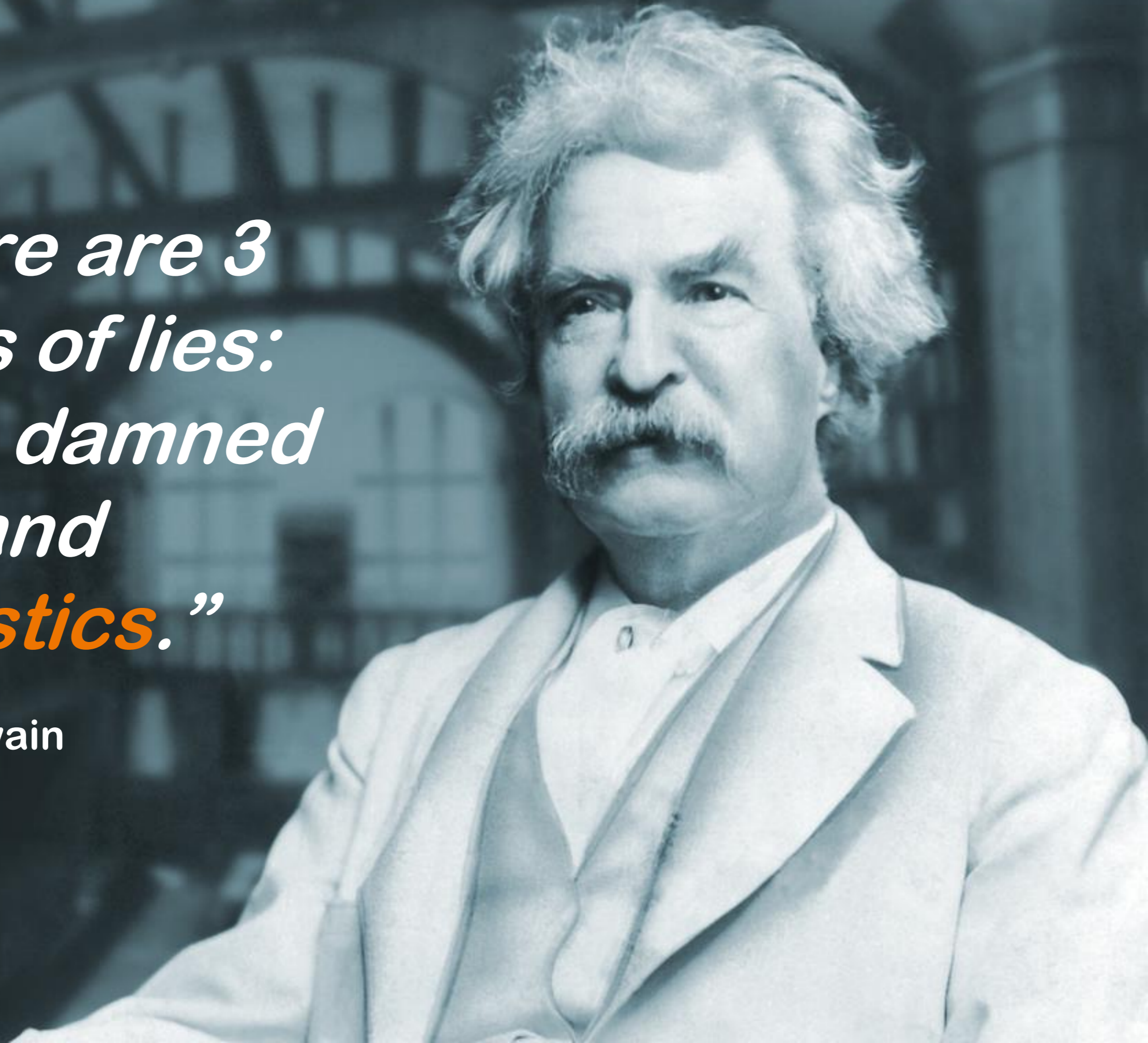


Hvor

glade er dere på jobben?

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

- Mark Twain



Arbeidsglede OBOS Medlemsservice

18 besvarelses

100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%

67%

33%

0%

Glede

■ Høy ■ Mellom ■ Lav

Kommentarer:

Jeg synes obos er flinke på å se hverandre. Det er et varmt miljø med mange joviale sjeler.

Når kunden er godt fornøyd med tilbakemeldingen så gir dette glede og inspirasjon.

Kunne kanskje vært noen flere nyanser for hvert svar

Hva

gjør deg glad på jobben?



Fortell meg om en av dine
beste

opplevelser på jobben.

En som gjorde deg veldig glad!



Gode resultater:

Resurser

Frihet

Mening

Feedback



Gode relasjoner:

Vis interesse i andre
Si god Morgen



HVORFOR

betyr det noe?

Arbeidsglede er bra
for deg!



Tid
Helse
Livet
Sukseess



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



Comparative Cumulate Stock Market Returns



1997 - 2012

Source: Russell Investment Group / Great Place To Work

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 Jnr, Leonard A. Schlesinger

Simon & Schuster, 1997

ISBN: 978-0684832562



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)



HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?

Arbeidsglede er noe
vi gjør!



Ta **ansvar** for din
arbeidsglede



Skap mening,
hensikt og en
følelse av fremgang



Ta`5



Vær
optimistisk



Husk 3
Gode ting
hver dag



Uventet vennlighet





Ros og anerkjennelse



1. Anerkjennelse **føles** godt

2. Ros viser at det vi gjør er **viktig** og
at vi gjør en **forskjell**

3. **Ros** skaper både bedre relasjoner
og resultater



Rosebamsen!





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!!



15 min. pause

PLAN for arbeidsgleden



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.



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.



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?



Del ideene deres med
hverandre

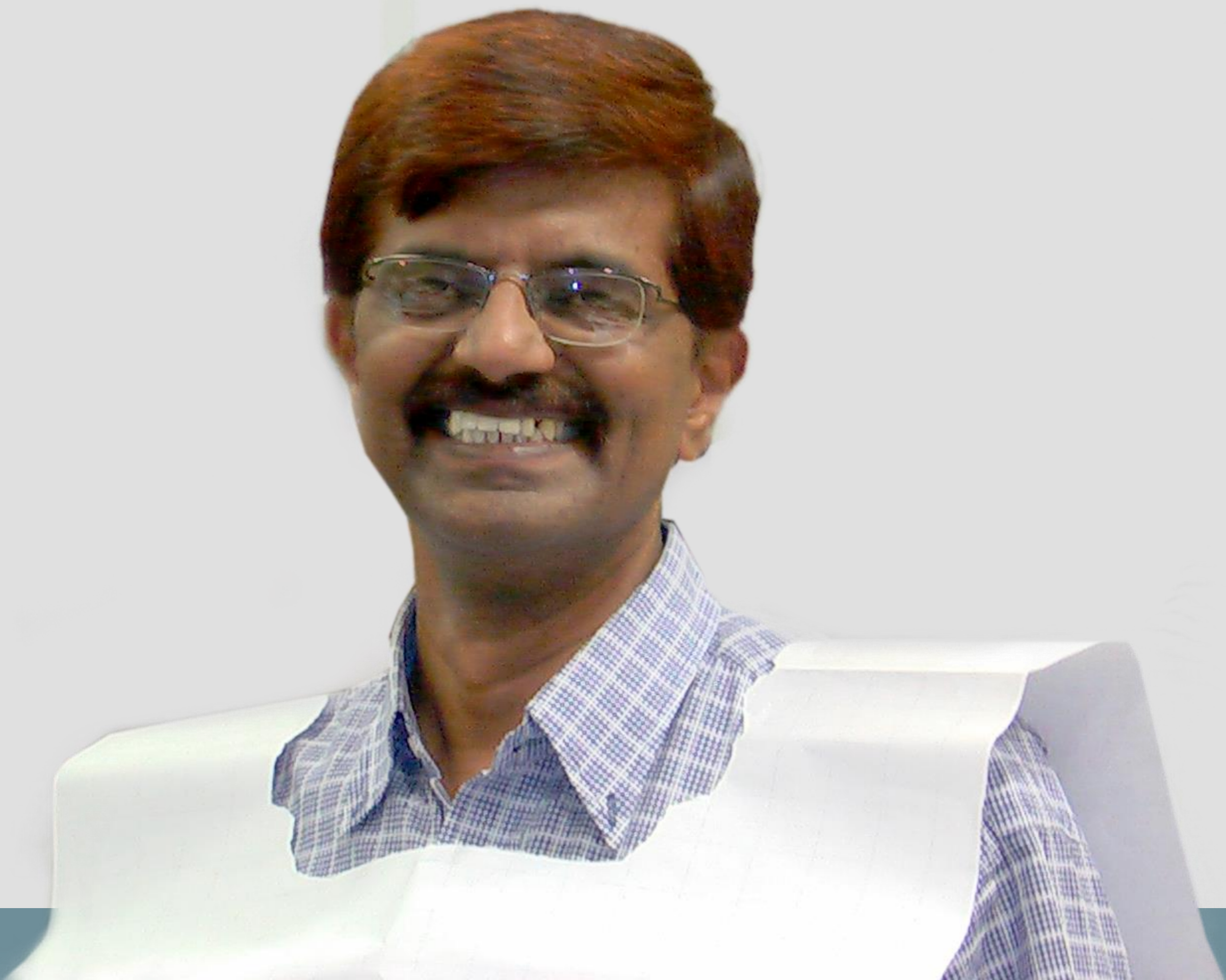


Hva nå?

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



PONCHO





Glade arbeidsplasser
klarar seg **bedre**

TAKK

for meg

Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



www.merefremgang.no