

Jobcenter Vejle Modtagelses- og ydelsescenter

**En arbejdsplads ingen ønsker at gå
hjem fra!**



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

Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer

Forskning

Psykologi

Sociologi

Neurologi

Ledelse





SPØRG

Mig om hvad som helst



Du får

PRÆSENTATIONEN

Henrik Mærsk

VISION:

Jeg arbejder for at skabe arbejdspladser ingen ønsker at gå hjem fra og hvor kunderne haster tilbage til. Jeg tror på det er muligt at skabe en verden der det er regelen mere end undtagelsen.

- **Forfatter til bogen FREMGANG om målsætning, motivation og mindset – Certificeret Goal Mapping instruktør**
- **Certificeret coach & mentaltræner**
- **Professionel håndbold træner, Smed, Marketing & salg**
- **Ivrig golfspiller, Ivrig boglæser, gift og far til to på 5 og 9 år**



Arbejdsglæde



Et skandinaviske
fænomen



Arbeitsfreude
Happiness at work

Usage: *Very rare*



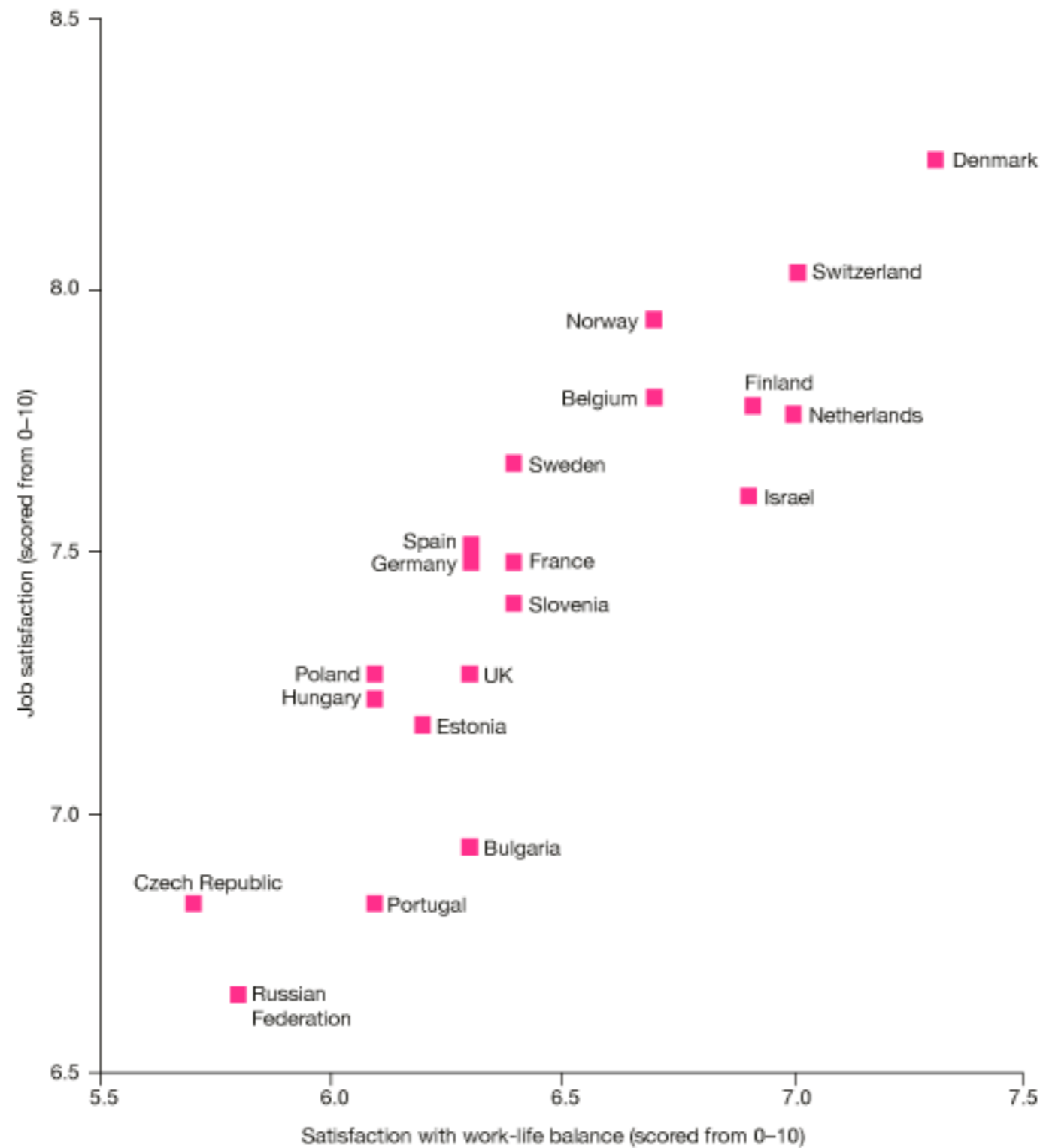


過勞死 (karoshi)

Death from **overwork**



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



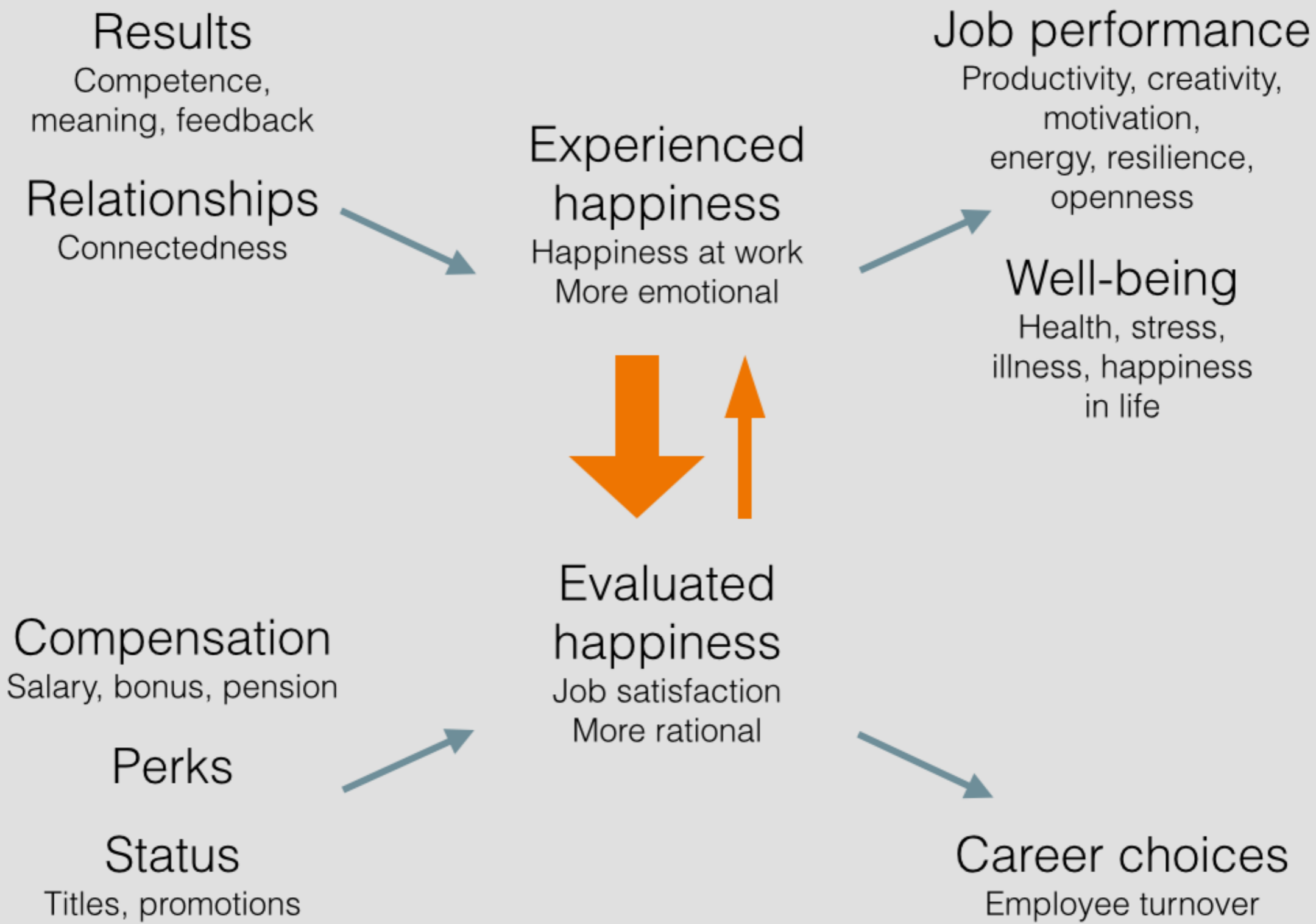
Source: *European Social Survey*

Arbejdsglæde er...

**En følelse af glæde
du får på arbejdet!**

Jobtilfredshed er...

**Hva du tænker om
det arbejde du laver
– altså jobindholdet!**





ALLE kan være

glade på
arbejdet?



Hvad gir dig
arbejdsglæde?



Fortæl mig om en af dine

bedste

oplevelser på arbejdet.

En som gjorde dig rigtig

glad!



Resultater

Gode resultater:

Resurser

Autonomi - Frihed

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

**Af alle ting som kan booste følelser, motivation og perseption gennem en arbejdsdag, er den vigtigste af alle vigtige ting at skabe fremgang
gennoe meningsfuldt arbejde!**

Selv de mindste sejre kan gøre hele forskellen på hvordan mennesker har det, hvad de føler og hvordan de præstere!

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



Relationer

God Morgen



Resultater

Relationer

Hvor er Jeres

fokus?

Resultater

Relationer

HVORFOR

betyder det noget?

Arbejdsglæde er
godt for dig!



Tid
Helse
Livet
Succes



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 mere succesfuld

Mere produktiv

Mere kreativ

Mere hjelpsom

I stand til at give bedre service

Mere focuseret på kvalitet

Til en bedre team-player

Mere åben

Mere sympatisk

Mere empatisk

Mere modstandsdygtig

Mere salg

Mere optimistisk

Mere motiveret

Mere engageret

Mere energi/energisk

At du lærer hurtigere

Du bliver en bedre leder



A smiling woman's face is visible in the background, slightly out of focus. She has dark hair and is wearing a dark top. The background is a solid teal color.

Glade
arbejdspladser
klarere sig **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.”**

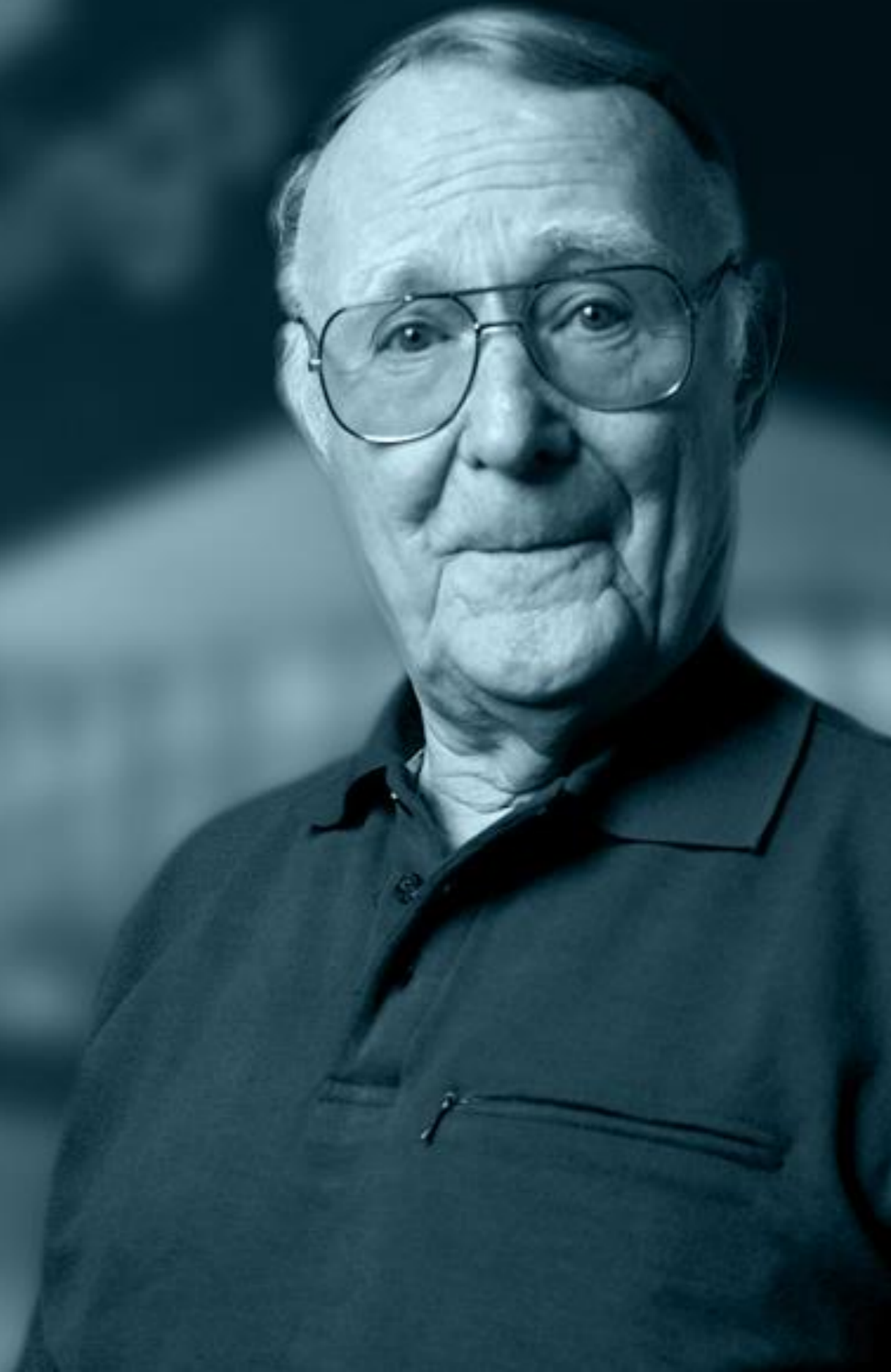
- Odd Reitan

HVORDAN

**skaber man glattere
arbejdspladser?**

“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***



Fortæl om noget
virkelig cool du har
gjort på arbejdet for
nylig



Vær glad selv!



**Ta ansvar for din
arbejdsglæde**



Focuser på hva

I får gjort!



Mig-tid





**Kontinuerlige og
tilfældige
handlinger af
uventet **venlighed** på
arbejdspladsen**



Husk 3

Gode ting

hver dag



**Stop med at gøre, ting som i
dag gør dig trist og
ulykkelig på arbejdet?**



Ros og anerkendelse



Fejr dine sejre- både
store og små



Hvad har I lært i dag som I kan bruge til at skabe en gladere arbejdsplads?

Har I nogen spørgsmål?



TAKK

for mig

Mer informasjon



www.positivesharing.com



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



Nyhedsbrev



Præsentation



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



www.merefremgang.no