

Dagsenterkonferansen

**Slik skaper dere en
arbeidsplass ingen ønsker å gå
hjem ifra.**

OGSÅ i nedgangstider

**Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer**



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



Morggenbrød!

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Neurologi

Ledelse





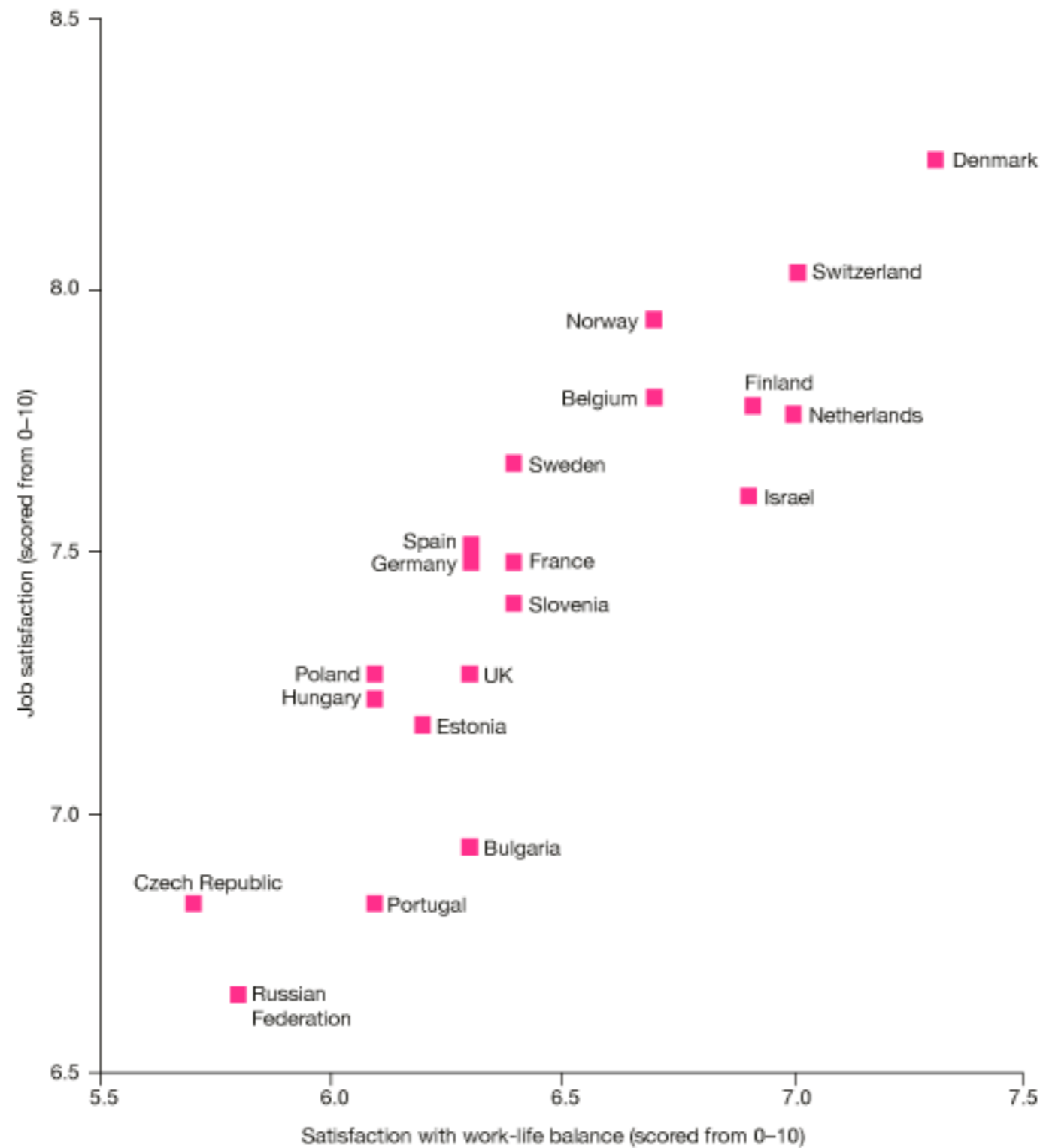
SPØR

Meg om hva som helst



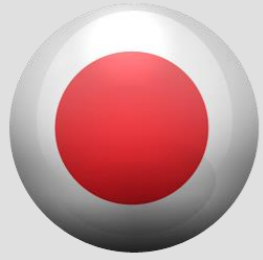
www.merefremgang.no/gratis-ebok

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



Source: European Social Survey

過勞死 (karoshi)



Death from overwork

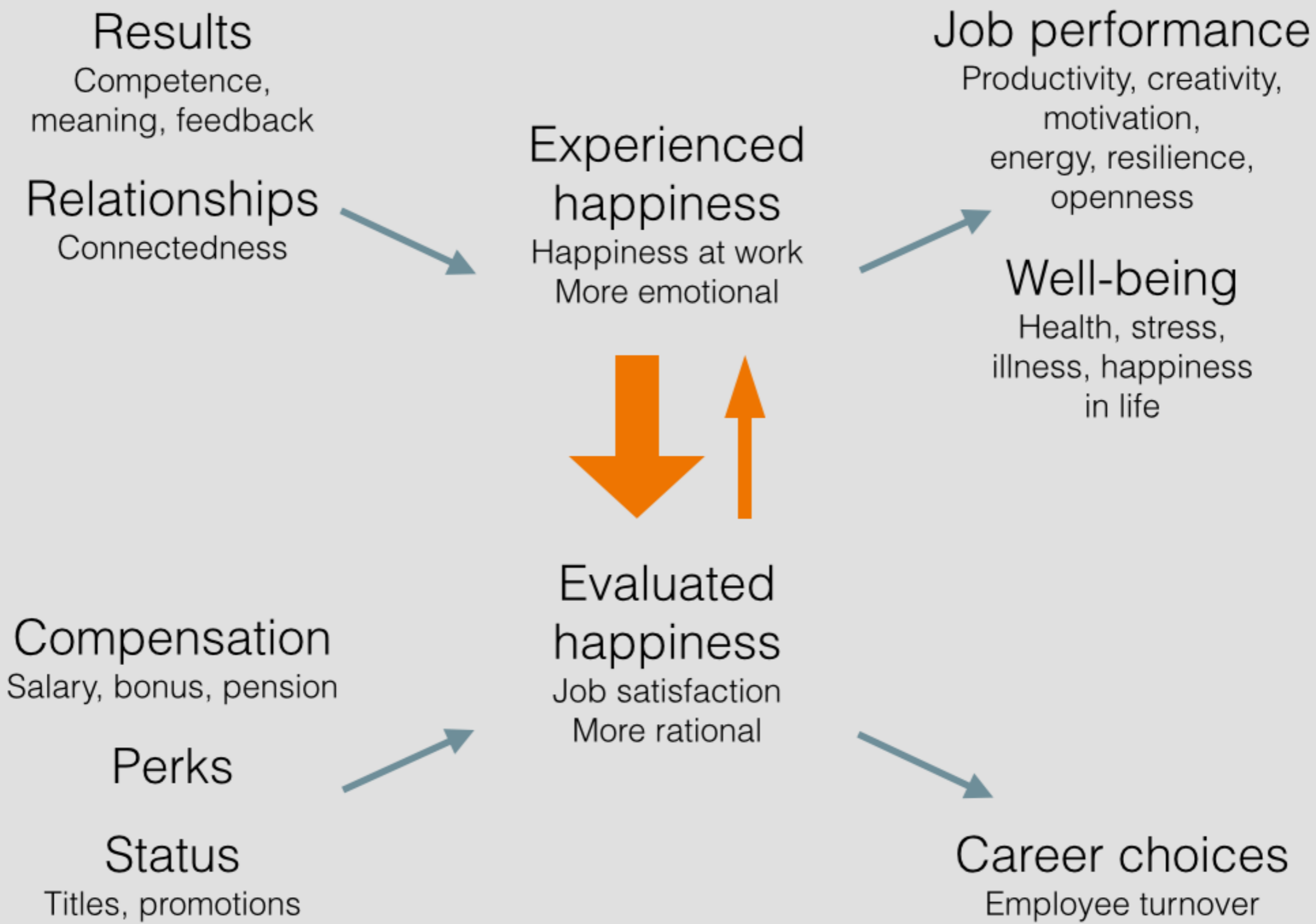


Arbeidsglede er...

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

Jobbtilfredshet er...

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





A L L L E

**kan være glade på
jobben!**

Hva gir deg
arbeids glede?



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



HVORFOR

betyr det noe?

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 fortere

Bedre leder



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



HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?



Arbeidsglede er
noe vi gjør!

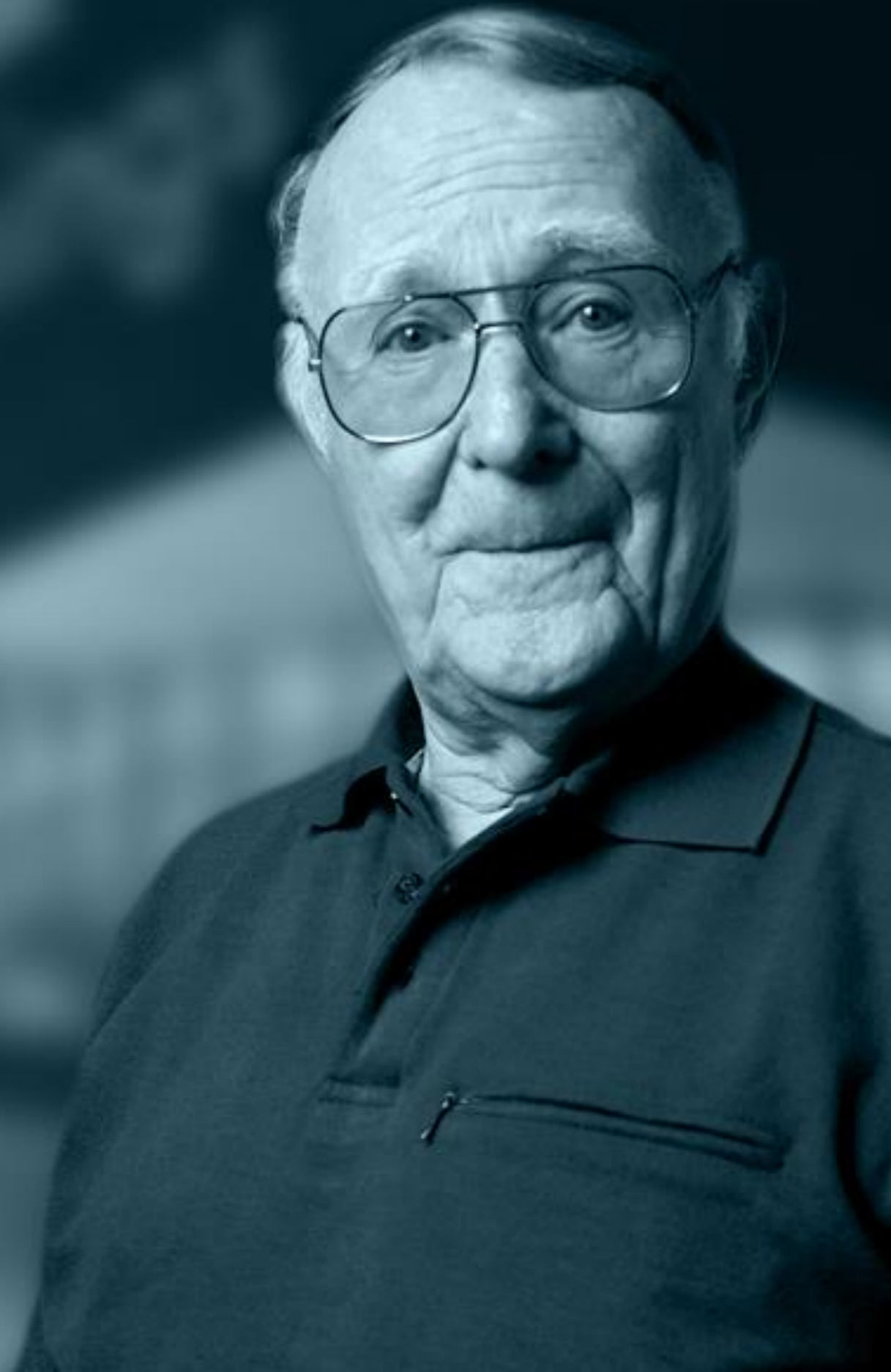


**Skap mening og
hensikt**



*“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 og
optimistisk selv!



Husk 3

Gode ting

hver dag



Uventet
vennlighet



Ros og anerkjennelse



1. Anerkjennelse føles godt

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

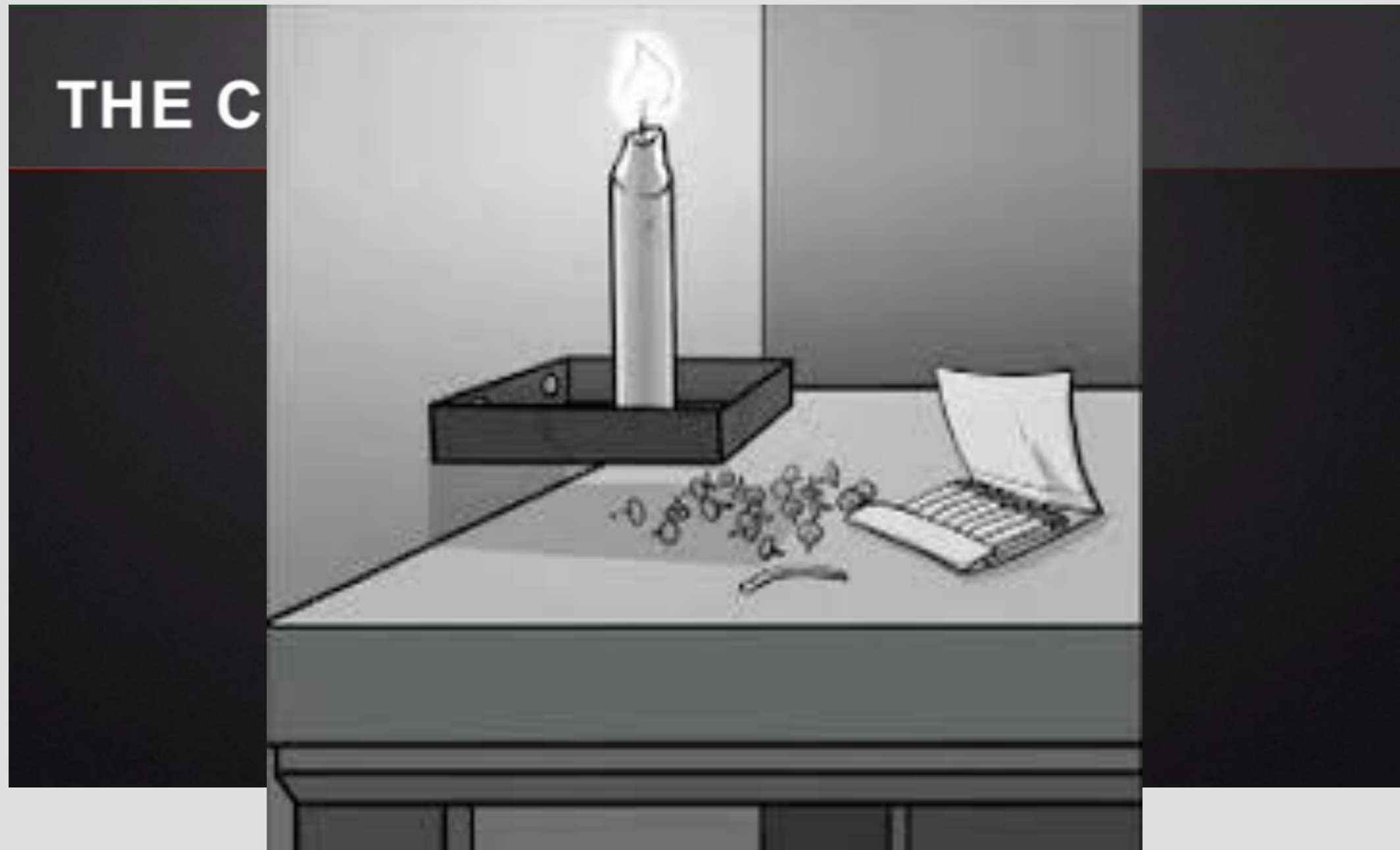
3. Ros skaper bedre relasjoner



Hva gjør **ros** ved oss i
en arbeidssituasjon?



3 min.



«Du er ikke redd for å være intelligent. Du er en vidunderlig rollemodell for alle de kloke og velformulerte kvinnene i verden, fordi du viser dem at det er helt OK å være klok og å la andre se det. Jeg kan huske en gang hvor du vant en diskusjon i undervisningen og det inspirerte meg.»



51 %

VS.

19 %



Harvard Business School

«How Best-Self Activation Influences Emotions, Physiology and Employment Relationships»,

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!!



Awesome



Glade
arbeidsplasser
klarerer seg **bedre**

TAKK

for meg

Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



www.merefremgang.no