

# LMU – Forum Tromsø

Arbeids- og studenter glede

Henrik Mærsk  
Chief Happiness Officer



Woohoo Partner

H A P P I N E S S   A T   W O R K



**Morgenbrød!**

# Forskning

Psykologi

Sosiologi

Neurologi

Ledelse







[www.merefremgang.no/gratis-ebok](http://www.merefremgang.no/gratis-ebok)



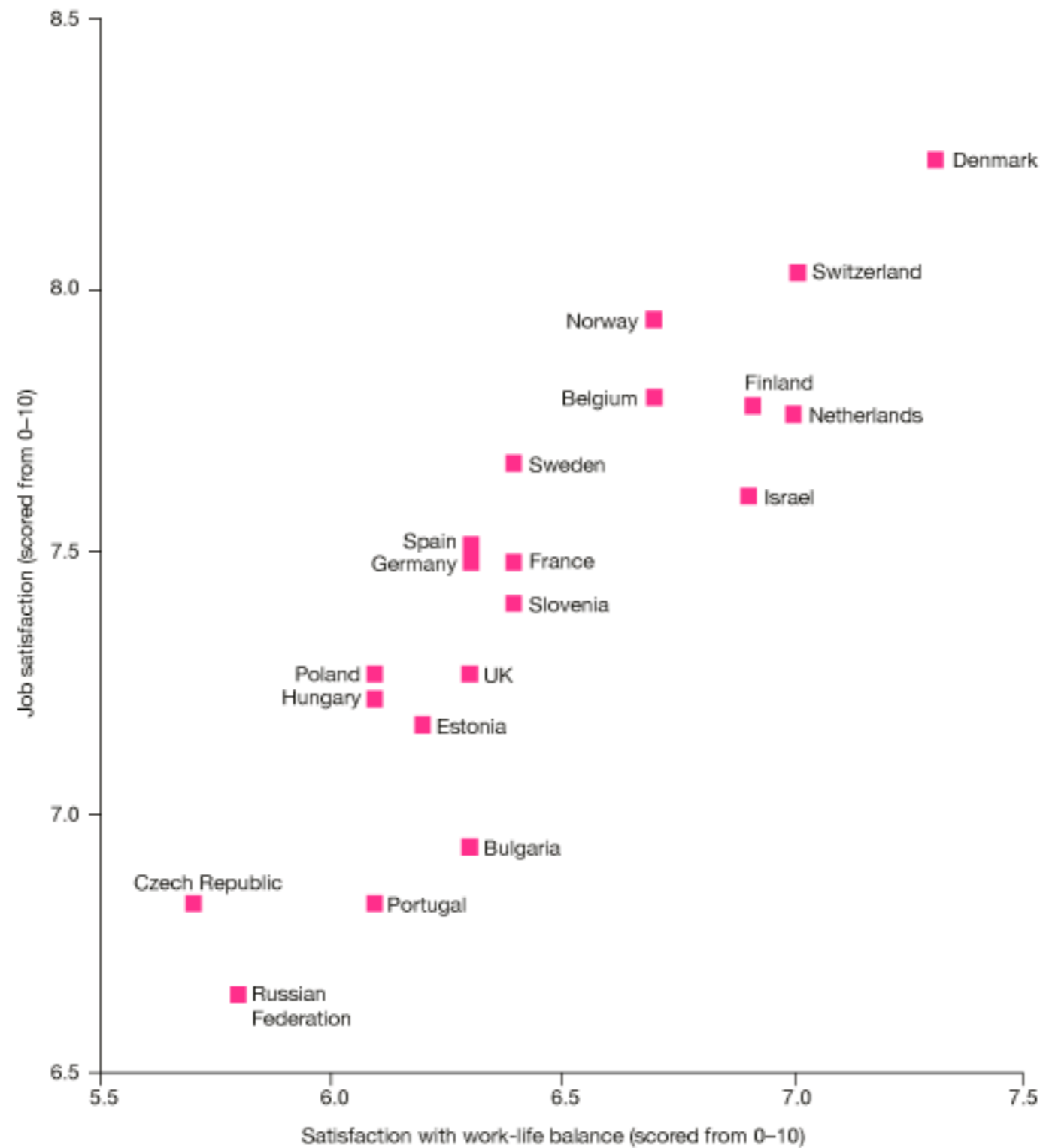


# SPØR

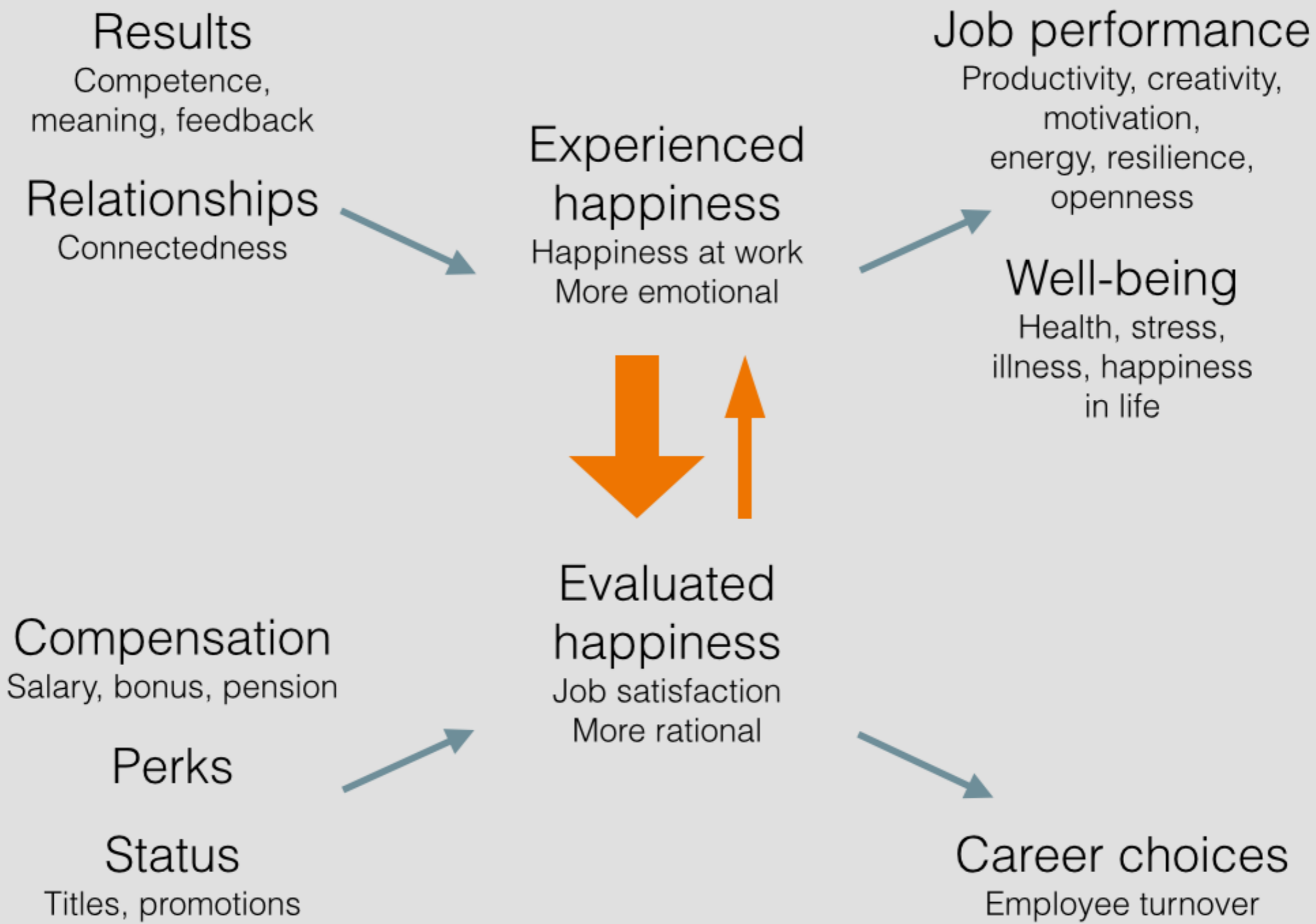
Meg om hva som helst



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



Source: European Social Survey



**ALLLE**

**kan være glade på  
jobben/skolen!**



**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**





# HVORDÅN

skaper man gladere  
arbeidsplasser/skoler?

**Skap mening og  
hensikt**



Vær glad og  
optimistisk selv!





**Fokuser** på hva  
dere får gjort!



# 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 bedre relasjoner

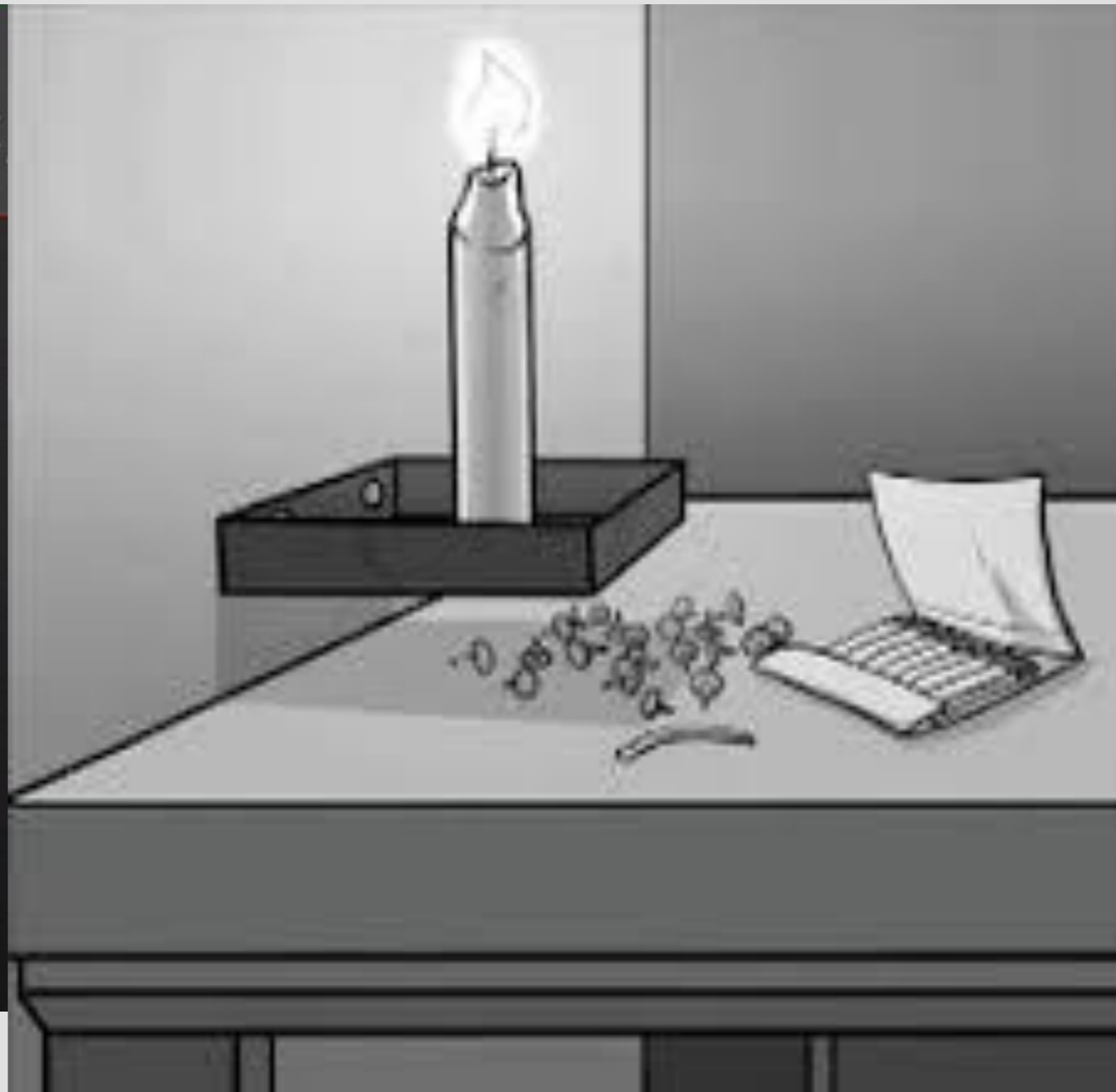




Hva gjør **ros** ved oss i  
en arbeidssituasjon?



# THE C



**«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»,*



Glade  
arbeidsplasser &  
skoler klarer seg  
bedre

**TAKK**

**for meg**



# Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



[www.merefremgang.no](http://www.merefremgang.no)