

Fagforbundet

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

**Henrik Mærsk
Chief Happiness Officer**



Woohoo Partner
HAPPINESS AT WORK



Morgenbrød!

Forskning
Psykologi
Sosiologi
Nevrologi
Ledelse



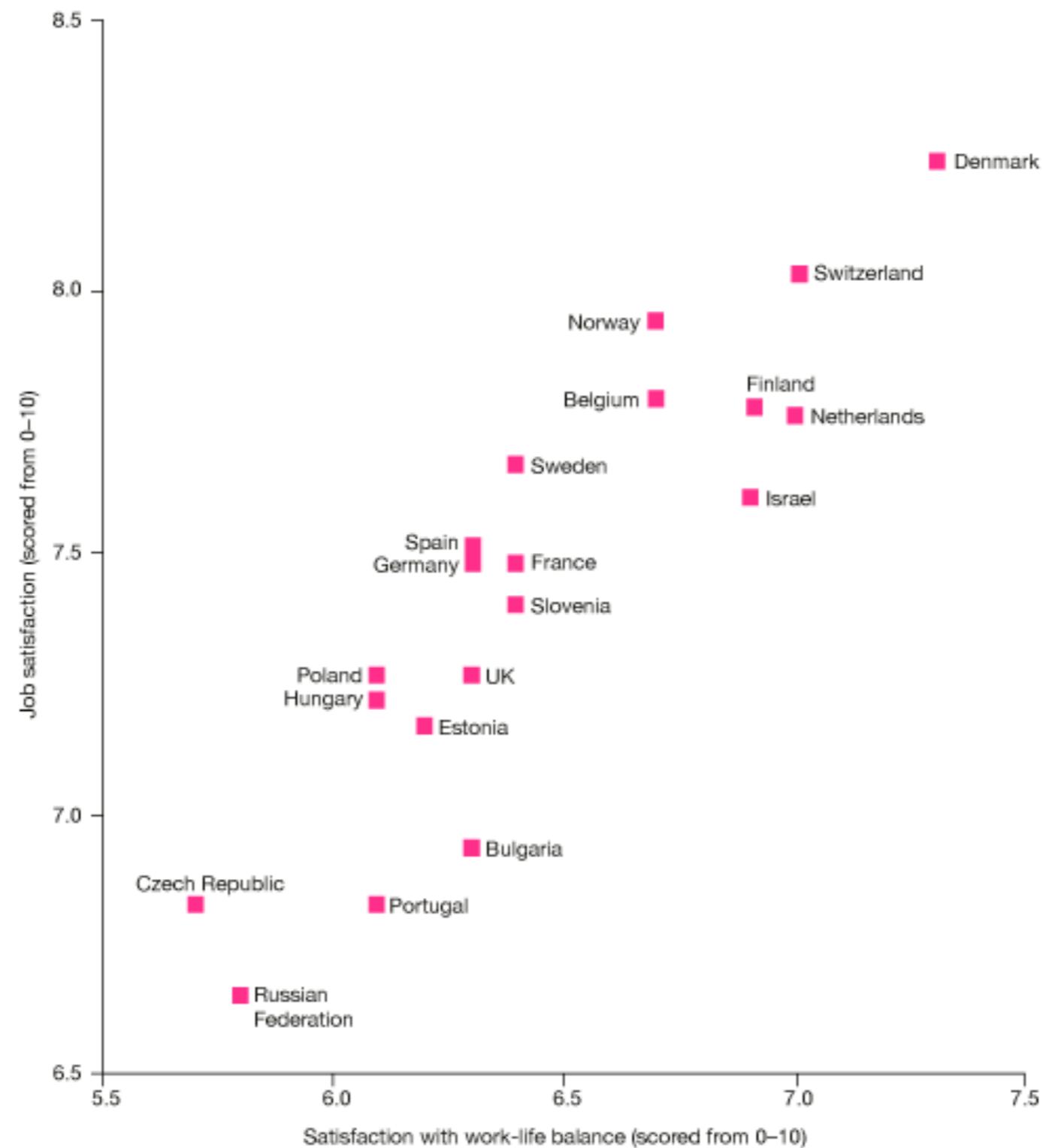
SPØR

Meg om hva som helst



www.merefremgang.no/gratis-ebook

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



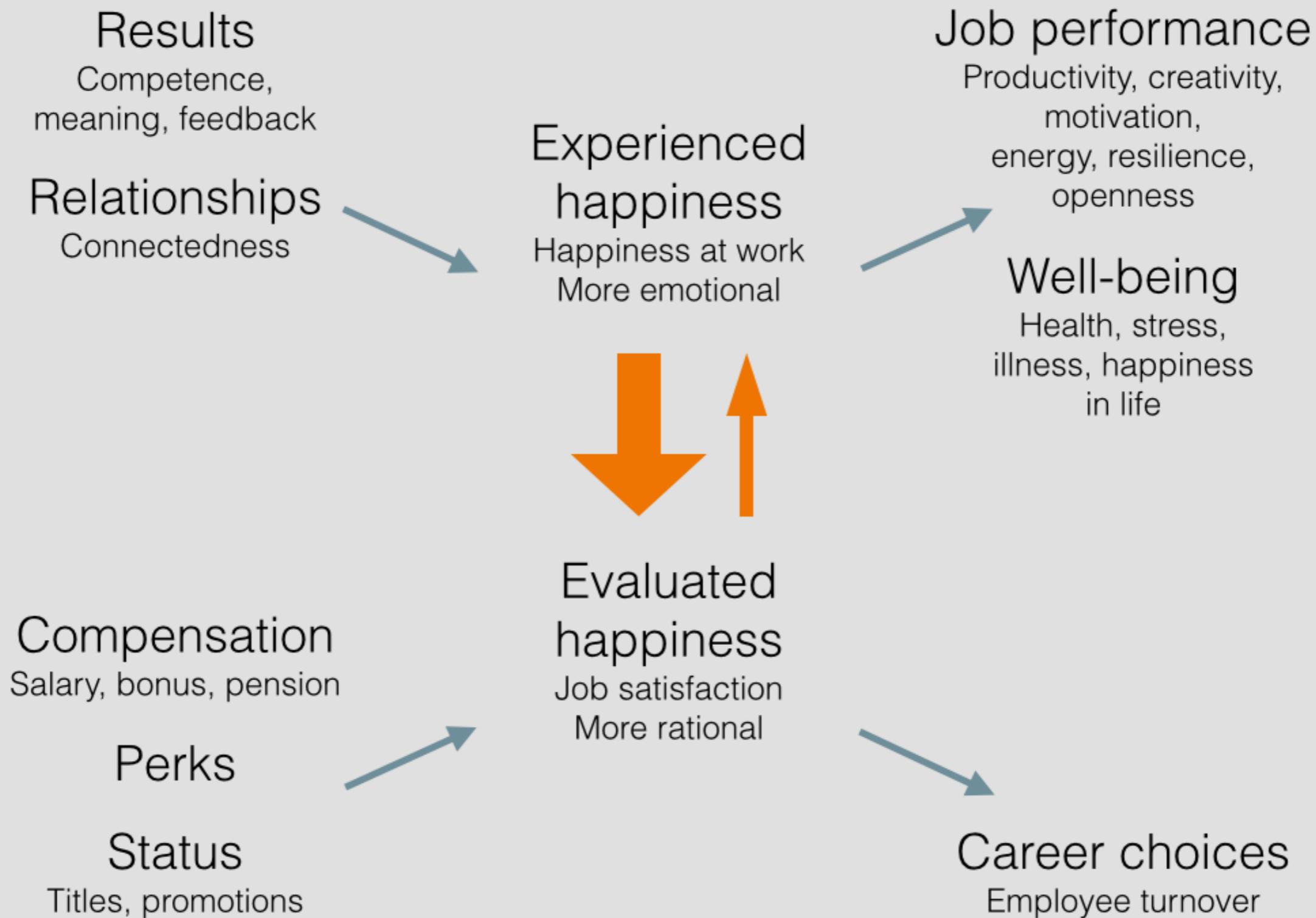
Source: European Social Survey

Arbeidsglede er...

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

Jobbtilfredshet er...

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





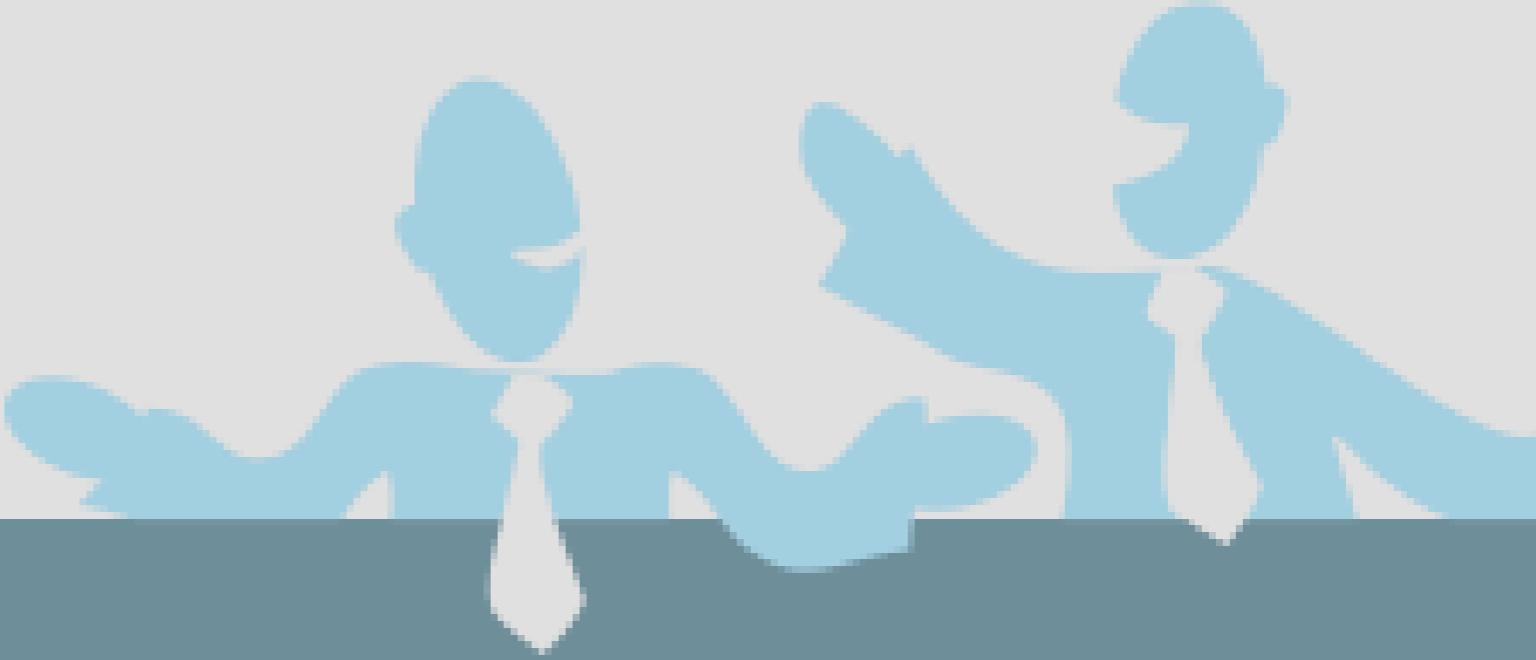
ALLE

kan være glade på
jobben!

Hva gir deg
arbeidsglede?



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



Resultater

Code resultater:

Resurser

Frihet

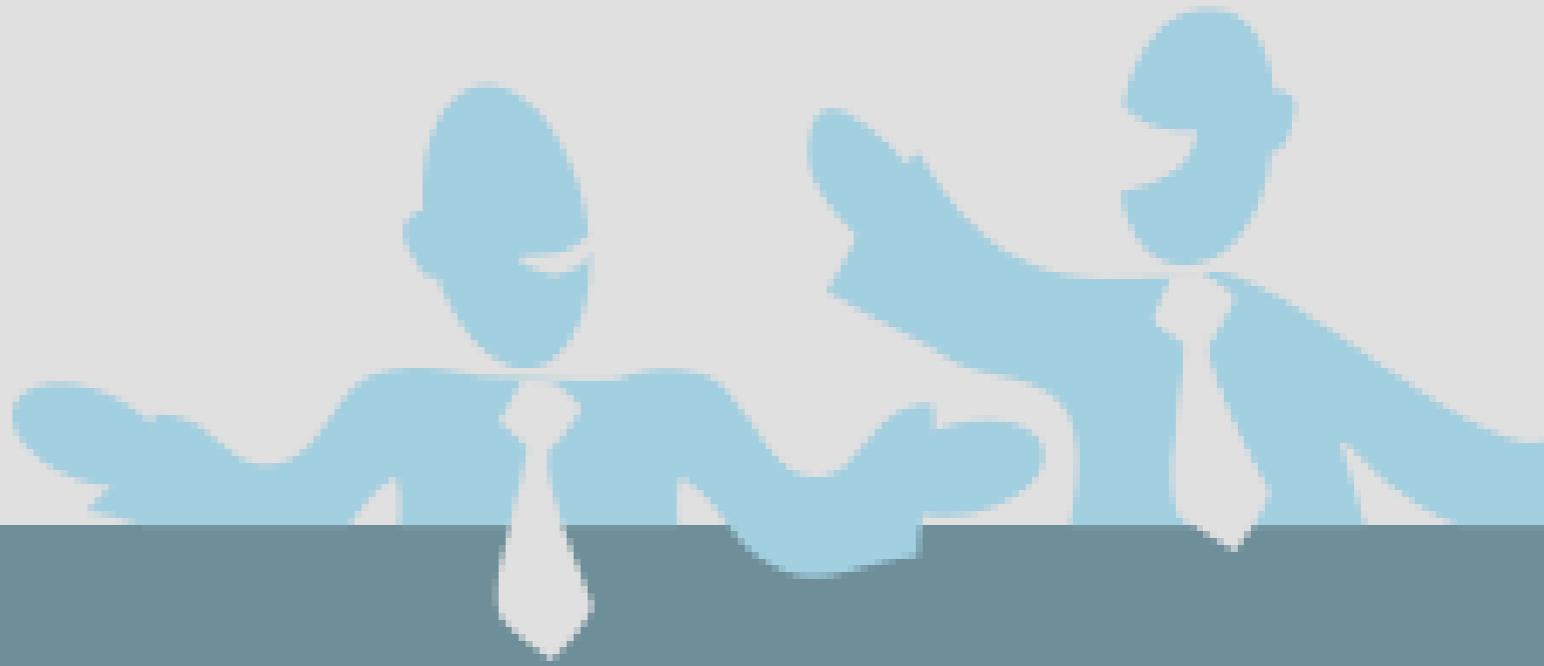
Mening

Feedback



Relasjoner

God Morgen



Resultater

Relasjoner

**Hva gjør oss
triste og
ulykkelige på
jobben?**

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
Negative kolleger
Utilfredshet med lønn, bonus etc...
Mangel på frynsegoder
Manglende hjelp fra kolleger
Ingen hjelp eller oppbakking 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 (38%)
Jobben er for enkel
Jobben er for vanskelig
Utilfredse kunder eller brukere
Negative kolleger
Utilfredshet med lønn, bonus etc...
Mangel på frynsegoder
Manglende hjelp fra kolleger
Ingen hjelp eller oppbakning 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 (38%)

Jobben er for enkel

Jobben er for vanskelig

Utilfredse kunder eller brukere

Negative kolleger

Utilfredshet med lønn, bonus etc...

Mangel på frynsegoder

Manglende hjelp fra kolleger

Ingen hjelp eller oppbakning fra nærmeste leder (28%)

Uklare rutiner eller politikk

Dårlig fysisk arbeidsmiljø

**Mobbing
Rykter og sladder**
Kolleger som alltid klager (27%)

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 (38%)

Jobben er for enkel

Jobben er for vanskelig

Utilfredse kunder eller brukere

Negative kolleger

Utilfredshet med lønn, bonus etc...

Mangel på frynsegoder

Manglende hjelp fra kolleger

Ingen hjelp eller oppbakning fra nærmeste leder (28%)

Uklare rutiner eller politikk

Dårlig fysisk arbeidsmiljø

15 MIN

Pause!

HVORFOR

betyr det noe?

**Arbeidsglede er
bra for deg!**



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



Glade medarbeidere



Fantastisk service



Glade kunder



Lojale kunder



Overskudd & vekst

Source: The Service Profit Chain

James L. Heskett, W. Earl Sasser, Jr Leonard A. Schleisinger



Comparative Cumulate Stock Market Returns



Source: Russell Investment Group / Great Place To Work

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 Jnr, Leonard A. Schlesinger

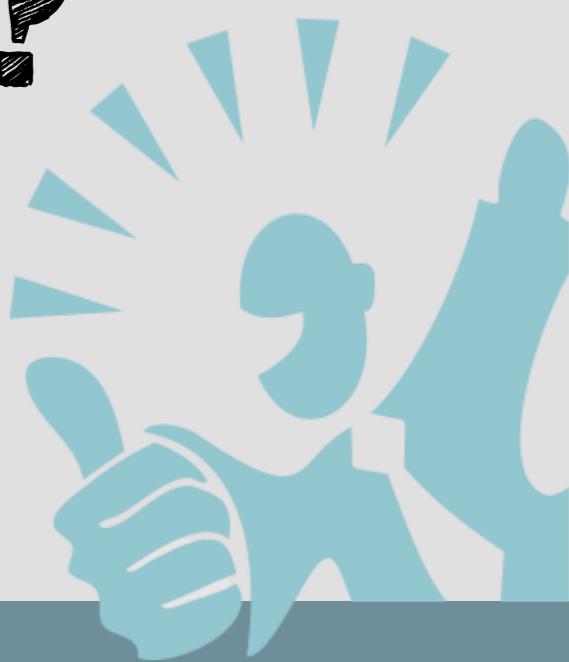
Simon & Schuster, 1997

ISBN: 978-0684832562



HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?



**Arbeidsgledede er
noe vi gjør!**



**Stopp
negativ
oppførsel/attferd**



Ansett glade
mennesker





PRET A MANGER



freshly prepared ★ good ★ natural food



**Ta ansvar for din
arbeidsglede**



MEG tid

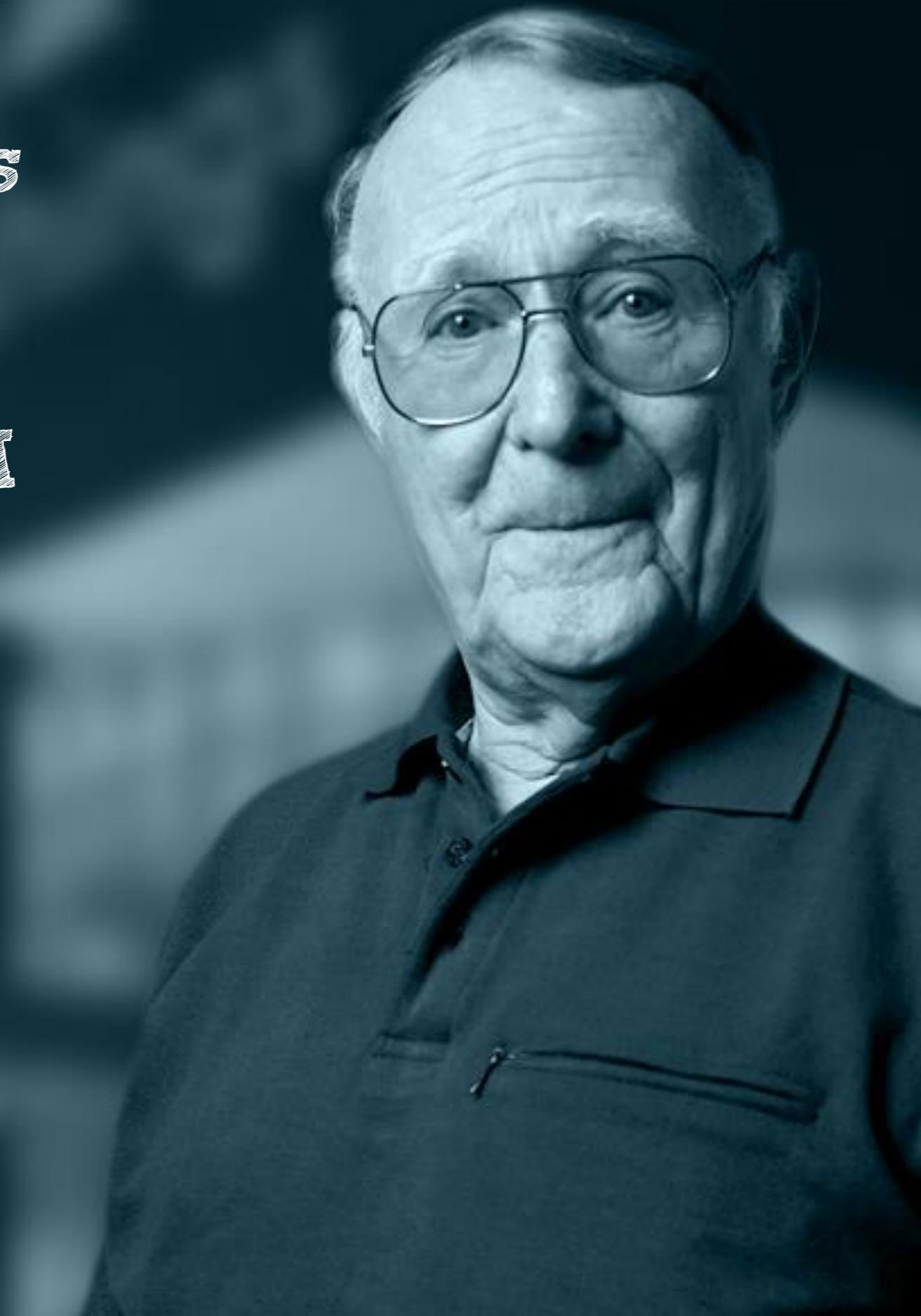


Vær glad og
optimistisk selv!



***“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**



Husk 3
Gode ting
hver dag



**Uventet
vennlighet**



Ros og anerkjennelse



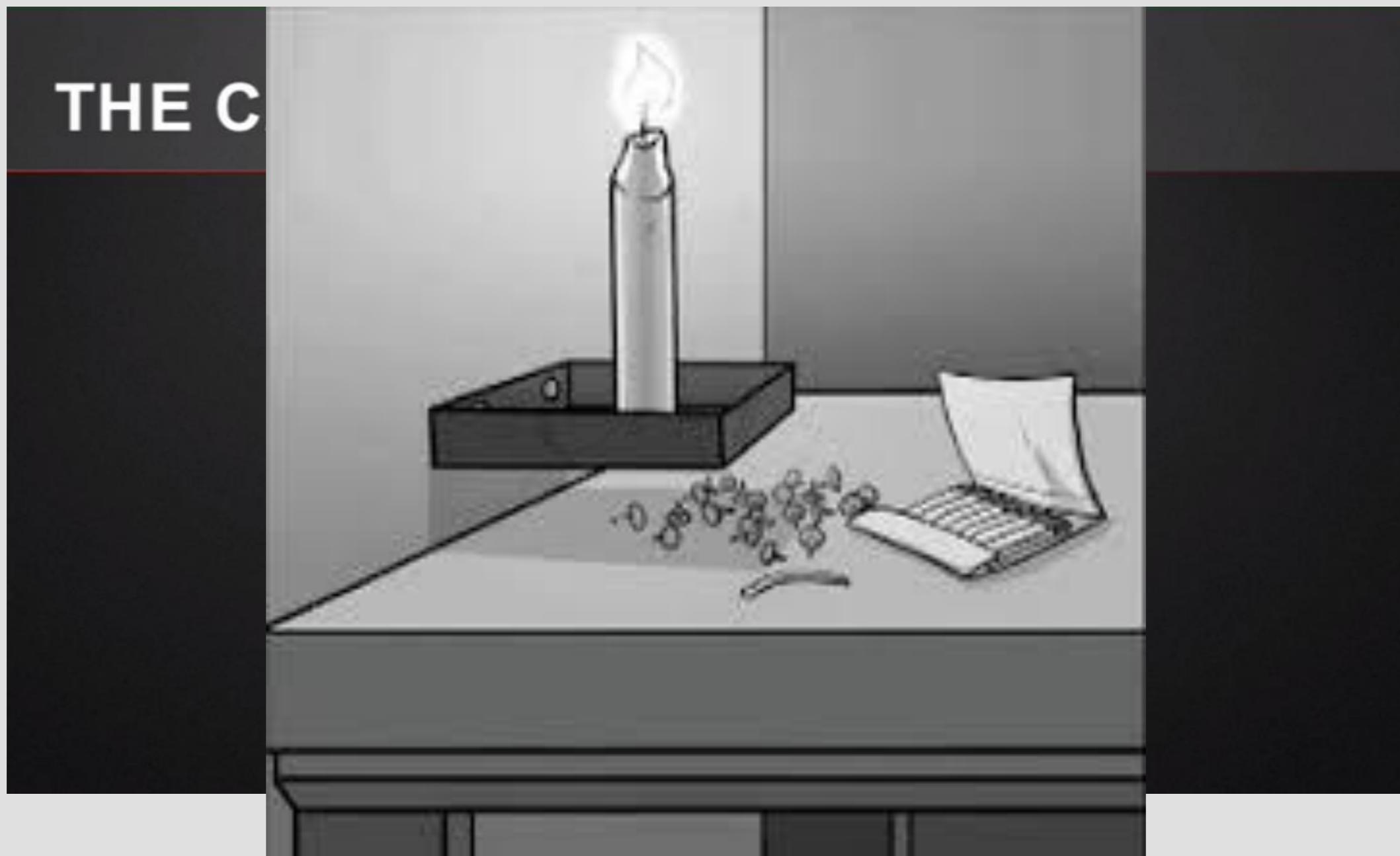
1. Anerkjennelse føles godt
2. Ros viser at jobben vi gjør er viktig og at vi gjør en forskjell
3. Ros skaper bedre relasjoner



**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 velformulerete 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 %

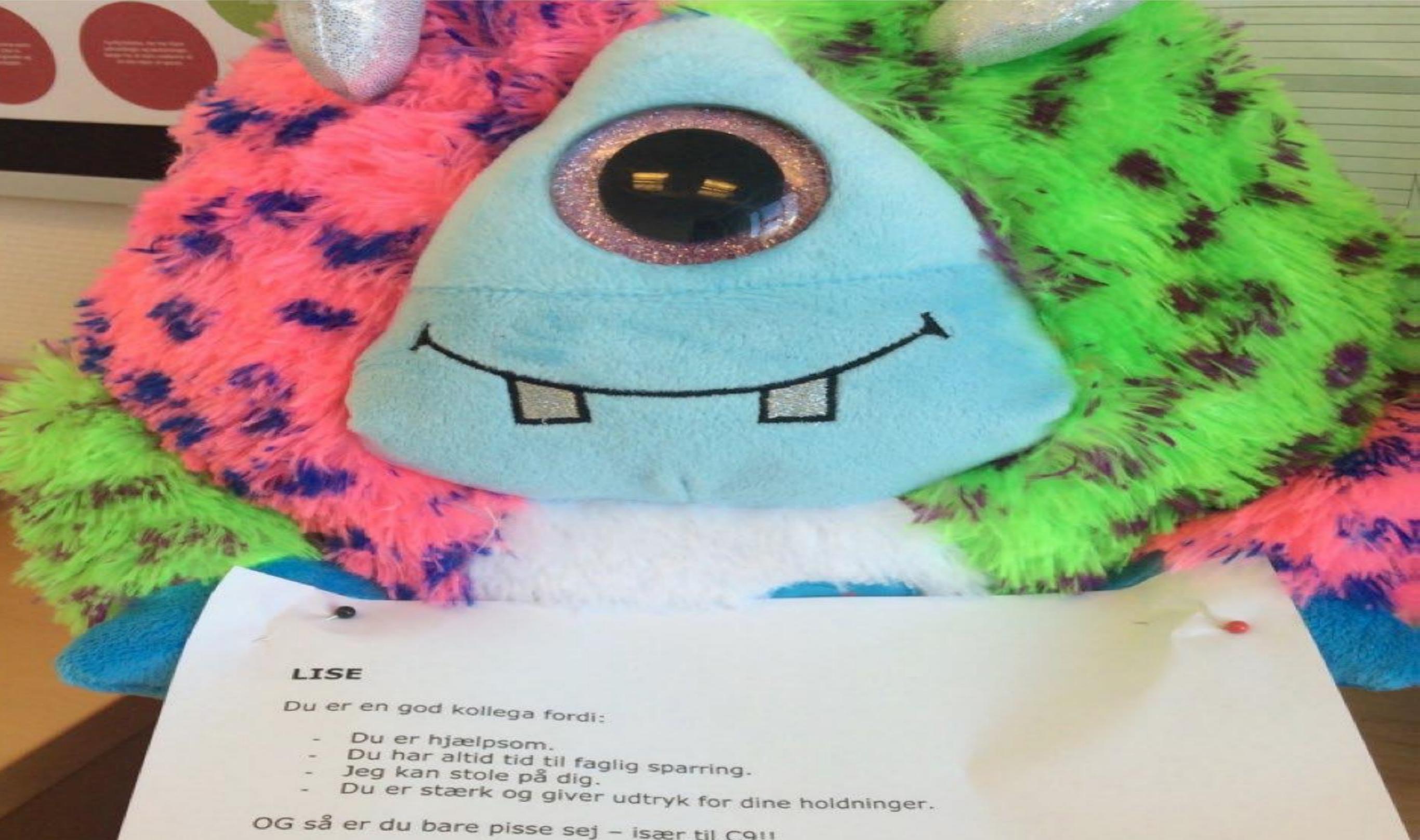
Harvard Business School

«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 dej – især til C9!!



Awesome

Hva kan DU gjøre for å
skape mer arbeidsglede?

Hva kan du stoppe å gjøre,
som gjør deg ulykkelig på
jobben?



THANKS

for meg

Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



www.merefremgang.no