

# Forsvarsbygg

**En arbeidsplass ingen ønsker å  
gå hjem ifra.**

**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

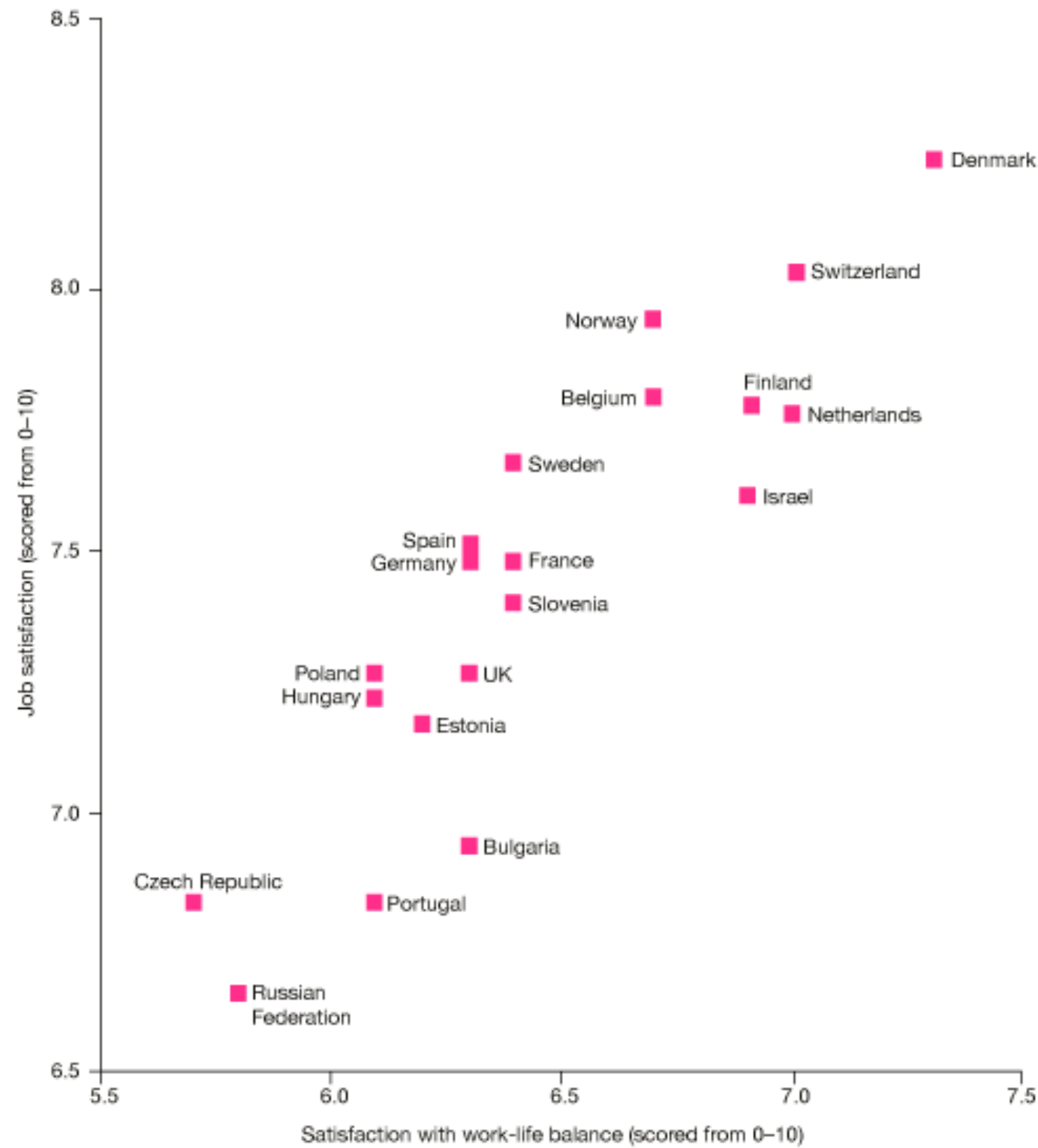


**HVA**

**er arbeidsglede?**



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



*Source: European Social Survey*

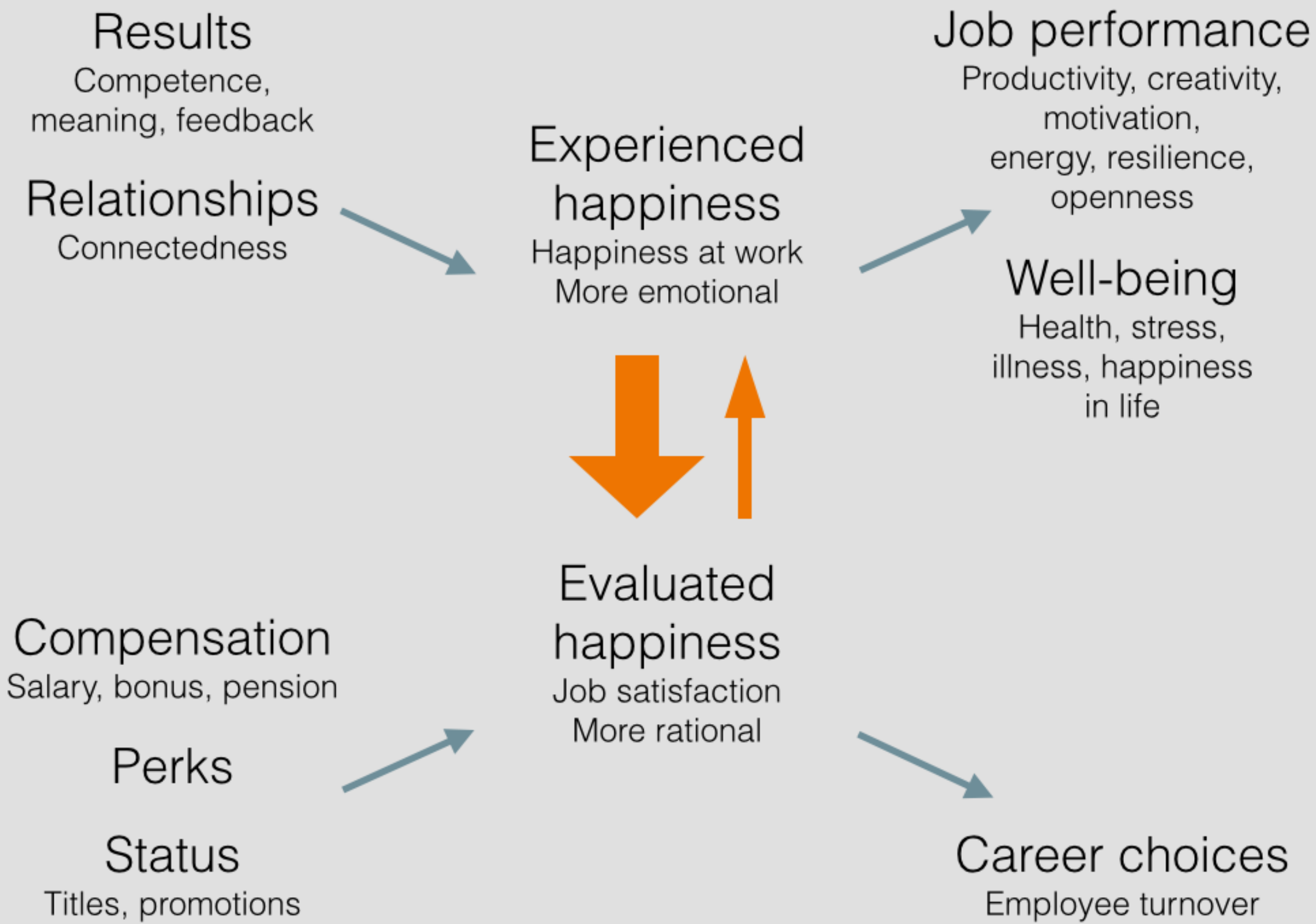
**Arbeidsglede er...**

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



**Jobbtilfredshet er...**

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





**Arbeidsglede er**

**IKKE**

**Jobb tilfredshet**

**Trivsel**

**Velvære**

**Engasjement**

**Motivasjon**

# Arbeidsglede **skaper**

Jobb tilfredshet

Trivsel

Velvære

Engasjement

Motivasjon

Resultater





**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!**



Resultater



# Gode resultater:

**Resurser**

**Frihet**

**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



**Av alle ting som kan booste følelser, motivasjon og persepsjon gjennom en arbeidsdag, er den viktigste av alle viktige ting **å skape fremgang gjennom meningsfullt arbeid!****

**Selv de **minste seire** kan gjøre hele forskjellen på hvordan mennesker har det, hva de føler og hvordan de prestere!**

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





# Relasjonener

"If you want to understand how one organization can change the competitive rules of the game for an entire industry, read this book."

—James L. Heskett, Haskett Foundation Professor, Harvard Business School  
and Coauthor of *The Value-Proposition Chain*

# The Southwest Airlines WAY

Using the Power of  
Relationships to Achieve  
High Performance

JODY HOFFER GITTELL

# God Morgen





Resultater

Relasjoner

Hvor er

fokuset ditt?

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 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 oppbakking 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**

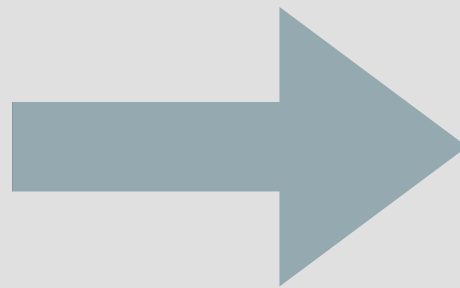
**Manglende hjelp fra kolleger**

**Ingen hjelp eller oppbakking fra nærmeste leder (28%)**

**Uklare rutiner eller politikk**

**Dårlig fysisk arbeidsmiljø**

Lønn, bonus,  
pensjon,  
forfremmelse,  
fysisk arbeidsmiljø,  
etc...



Gjør oss triste og  
ulykkelige når de  
ikke er fair.

Gjør oss tilfredse  
(ikke **glade**) når de  
er fair.

**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



1997 - 2012

Source: Russell Investment Group / Great Place To Work





Glade  
arbeidsplasser  
klarerer 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 Jr, Leonard A.  
Schlesinger**

**Simon & Schuster, 1997**

**ISBN: 978-0684832562**





# HVORDAN

skaper man gladere  
arbeidsplasser?



Arbeidsglede er  
noe vi gjør!



Stopp

negativ

oppførsel/atferd





**Ta ansvar for din  
arbeidsglede**



**MEG** tid



Vær glad og  
optimistisk selv!





Husk 3

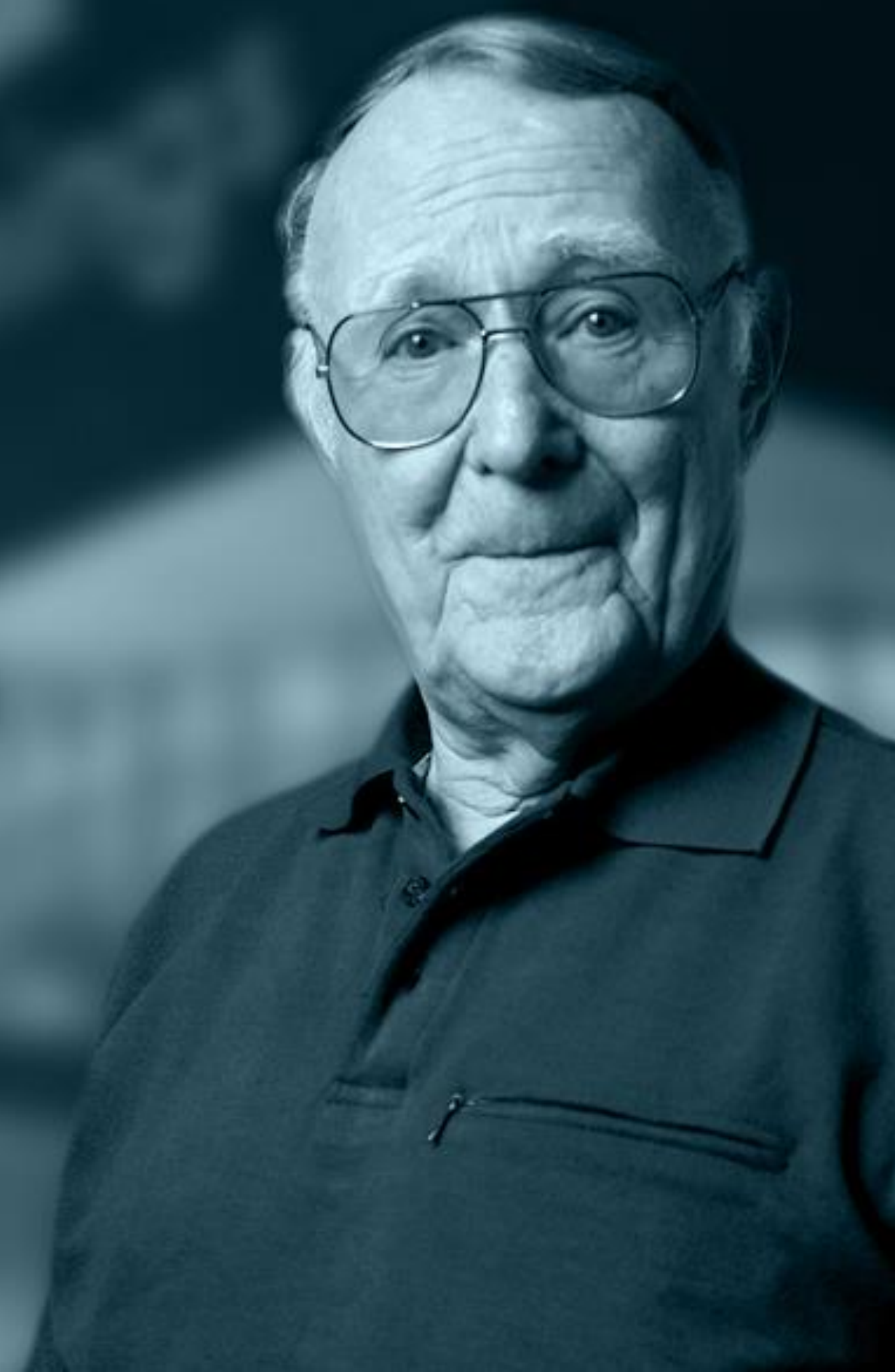
Gode ting

hver dag



*“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*



**Feir** dine seire- både  
store og små







**ECONOMIC CRUNCH**  
A delightful treat.  
This flavor we remember  
for the stock market crash  
On the sixth of November.  
**1987**



**TUSKEEGEE CHUNK**  
Lost flavor so melted.  
Who could have foreseen it?  
Perhaps we misspelt it?  
Adieu, precious peanut.  
**1989-1990**



**BOVINITY  
DIVINITY**  
Where do all the cows go  
when heaven gives the word?  
This flavor kicked the bucket  
when angels took the herd.  
**1998-2001**



**R.I.P.**  
**COFFEE, COFFEE  
BUZZSUEZY!**  
The lovely treat made us soooooo  
happy all the while like a rubber room.  
How the zippy flavor's gone,  
but we'll miss the love we had on.  
**1996-1999**



**OH PEAR**  
Oh Pear, Oh Pear,  
A mixture of mirth  
All nannies did weep  
When you left of this earth.  
**1997-1997**



Uventet  
vennlighet



# Ros og anerkjennelse





**1. Anerkjennelse føles godt**

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

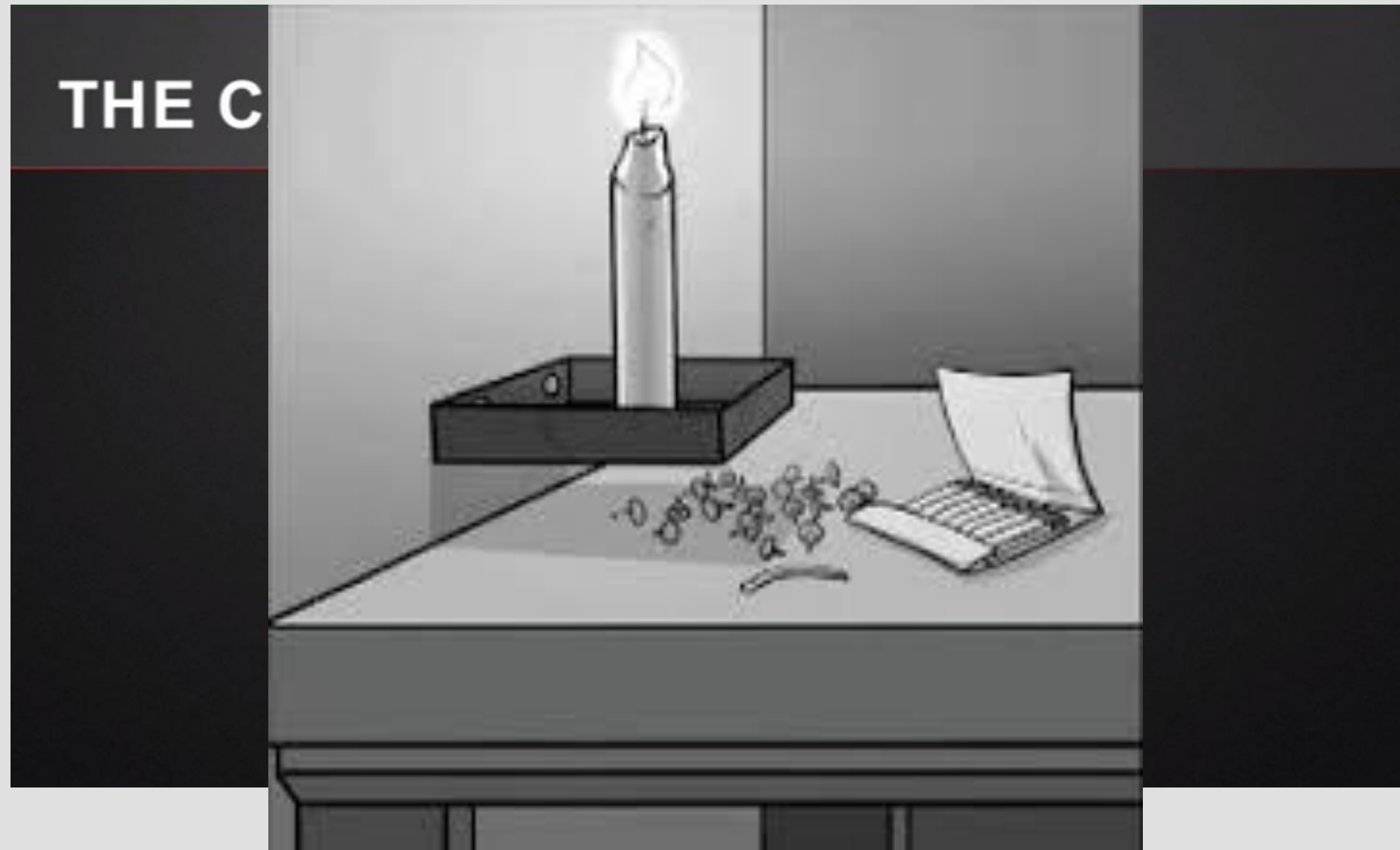
**3. Ros skaper bedre relasjoner**



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**



**Hva kan DU gjøre for å skape mer arbeidsglede?**

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



**TAKK**

**for meg**



# Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



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