

Tangent

**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

Workshop program

16:00	Introduksjon til arbeidsglede – Hva, hvorfor og hv
17:20	Pause
17:30	Plan for arbeidsglede
18:40	Ros og annerkjennelse: The poncho
19:00	Slutt

Forskning

Psykologi

Sosiologi

Nevrologi

Ledelse





SPØR

Meg om hva som helst

HVA

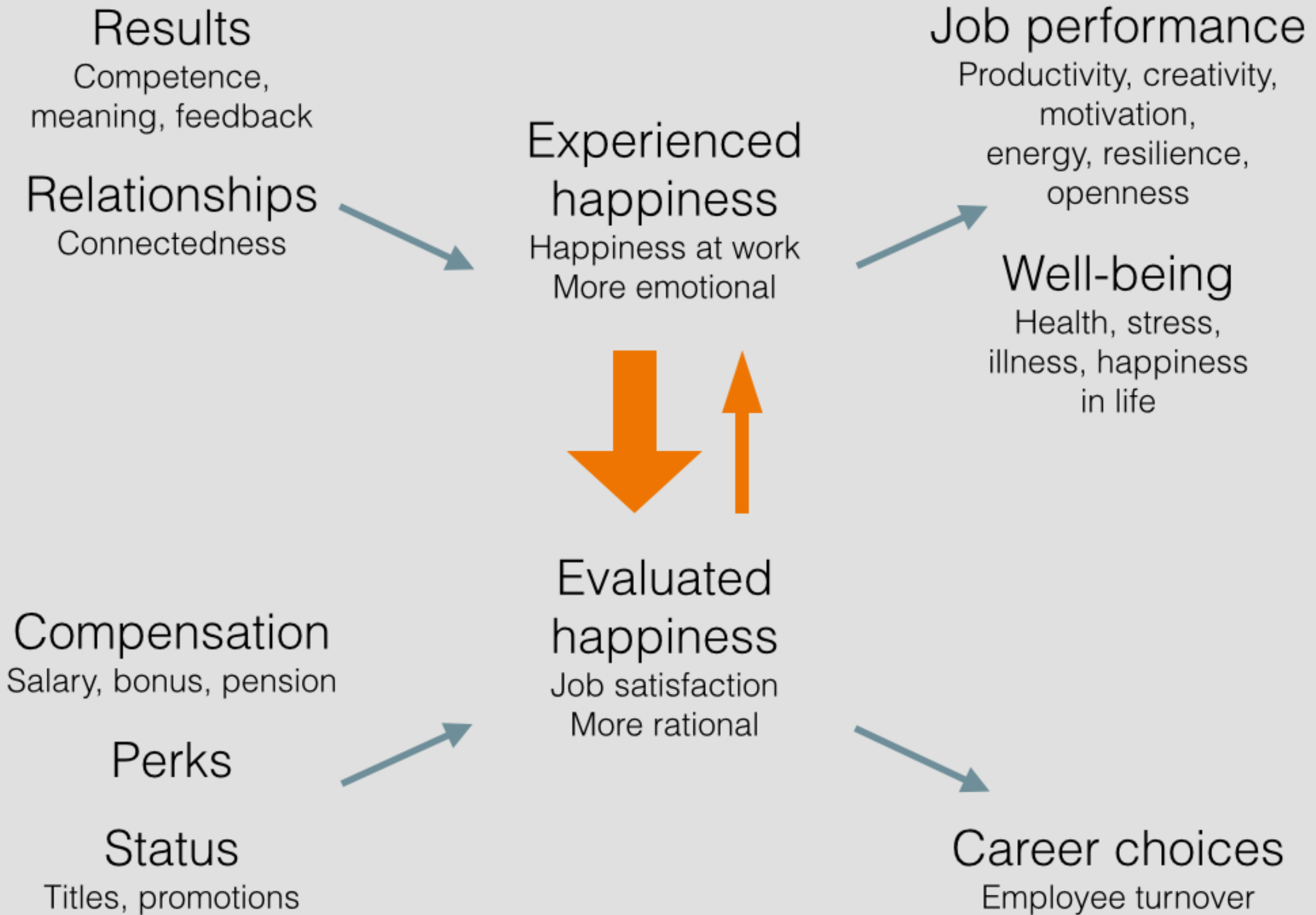
er arbeidsglede?

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

Gode resultater:

Resurser

Frihet

Mening

Feedback



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

God Morgen



Resultater

Relasjoner

Hvor er
fokusset 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

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
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 Jr, Leonard A.
Schlesinger**

Simon & Schuster, 1997

ISBN: 978-0684832562



HVORDAN

skaper man gladere
arbeidsplasser?



Arbeidsglede er
noe vi gjør!



**Ta ansvar for din
arbeidsglede**



Stopp

negativ

oppførsel/atferd

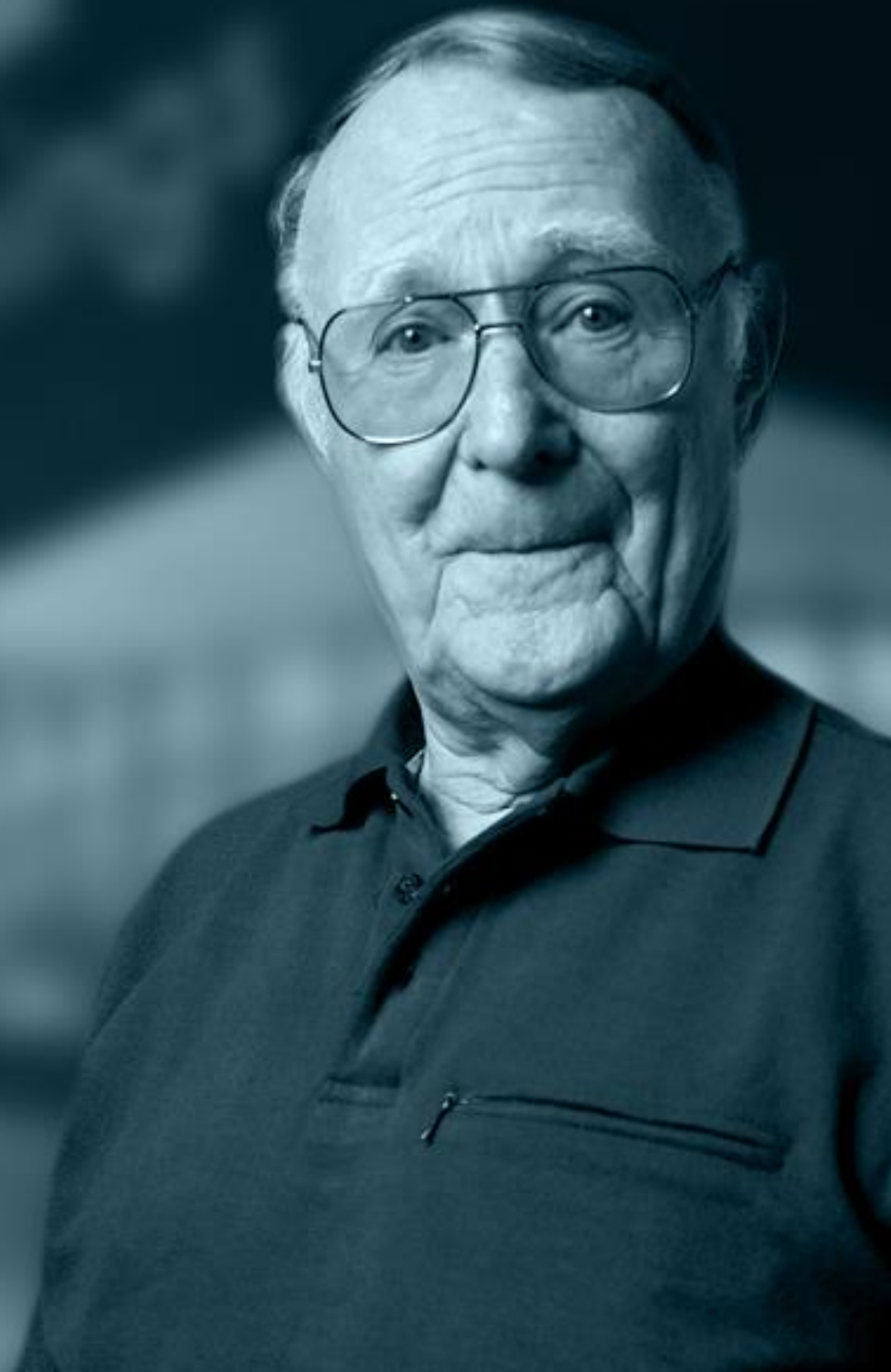


Vær glad og
optimistisk selv!



***“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***



MEG tid

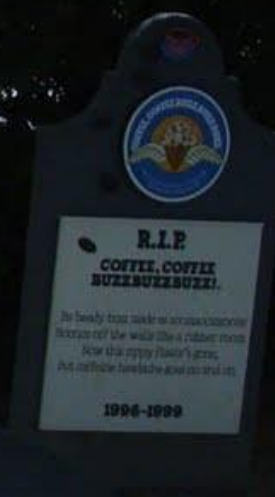


Husk 3
Gode ting
hver dag



Feir dine seire- både
store og små





Uventet vennlighet



Ros og anerkjennelse



1. Anerkjennelse føles godt

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

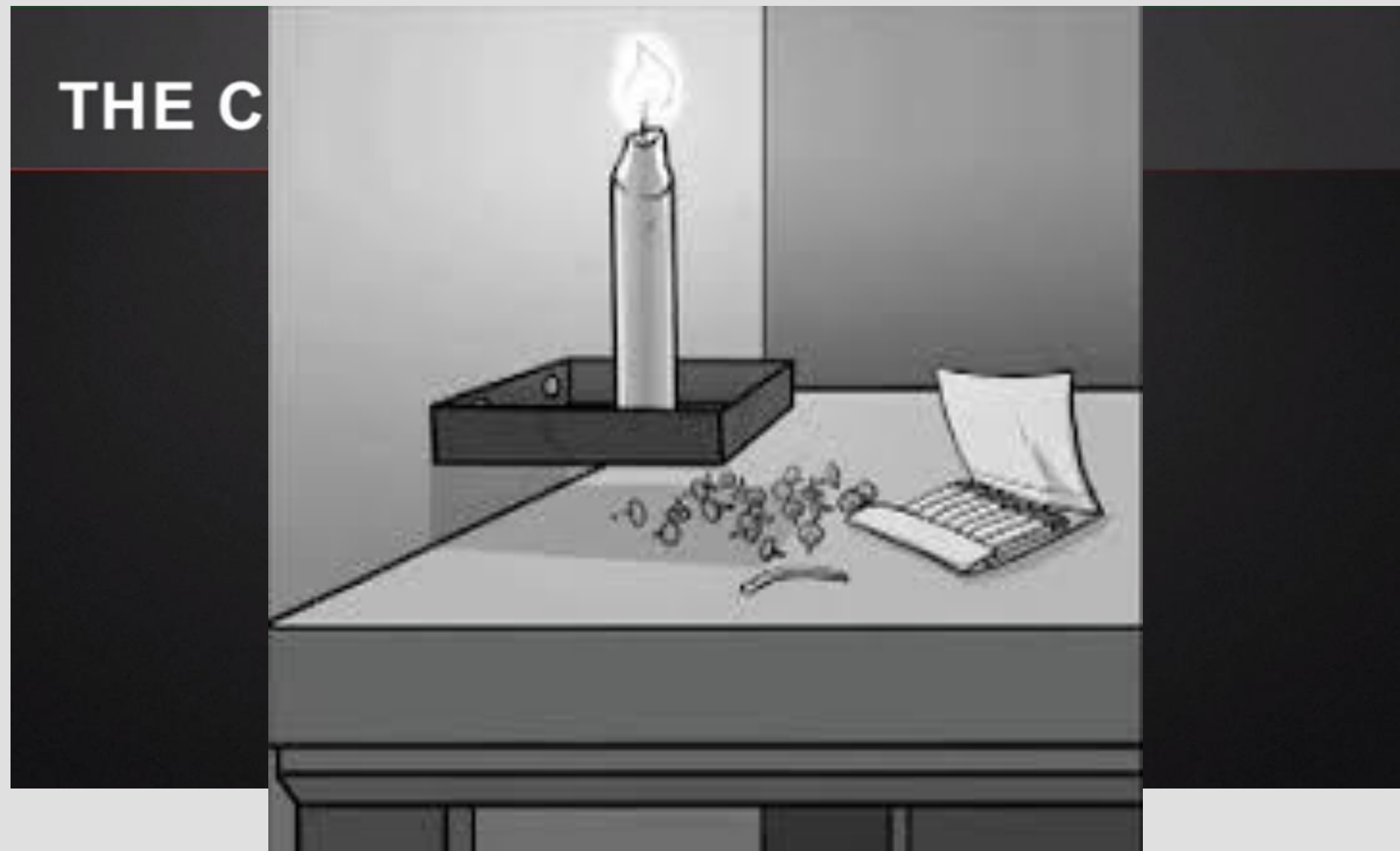
3. Ros skaper bedre relasjoner



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?**



Pause

PLAN for arbeidsgledden

Brainstorm

Hva kan dere sammen gjøre for å skape mer arbeidsglede for dere selv og for andre?

Regel: Alle ideer er fantastiske!

**Skriv ned alle ideer på post-it
lapper**



Tips til planen deres

Resultater og relasjoner

Vær spesifikk

Noe dere vil se frem til å gjøre

Raskt og enkelt



Brainstorm

Hva kan dere sammen gjøre for å skape mer arbeidsglede for dere selv og for andre?

Regel: Alle ideer er fantastiske!

**Skriv ned alle ideer på post-it
lapper**



Velg to ideer hver – en for resultater og en for relasjoner.

Skriv dem på et flippover papir.

- 1. Hva vil bli gjort?**
- 2. Hvem vil gjøre det?**
- 3. Når vil det bli gjort?**
- 4. Hva vil resultatet bli?**
- 5. Hvordan vil vi vite/måle om vi har oppnådd det?**



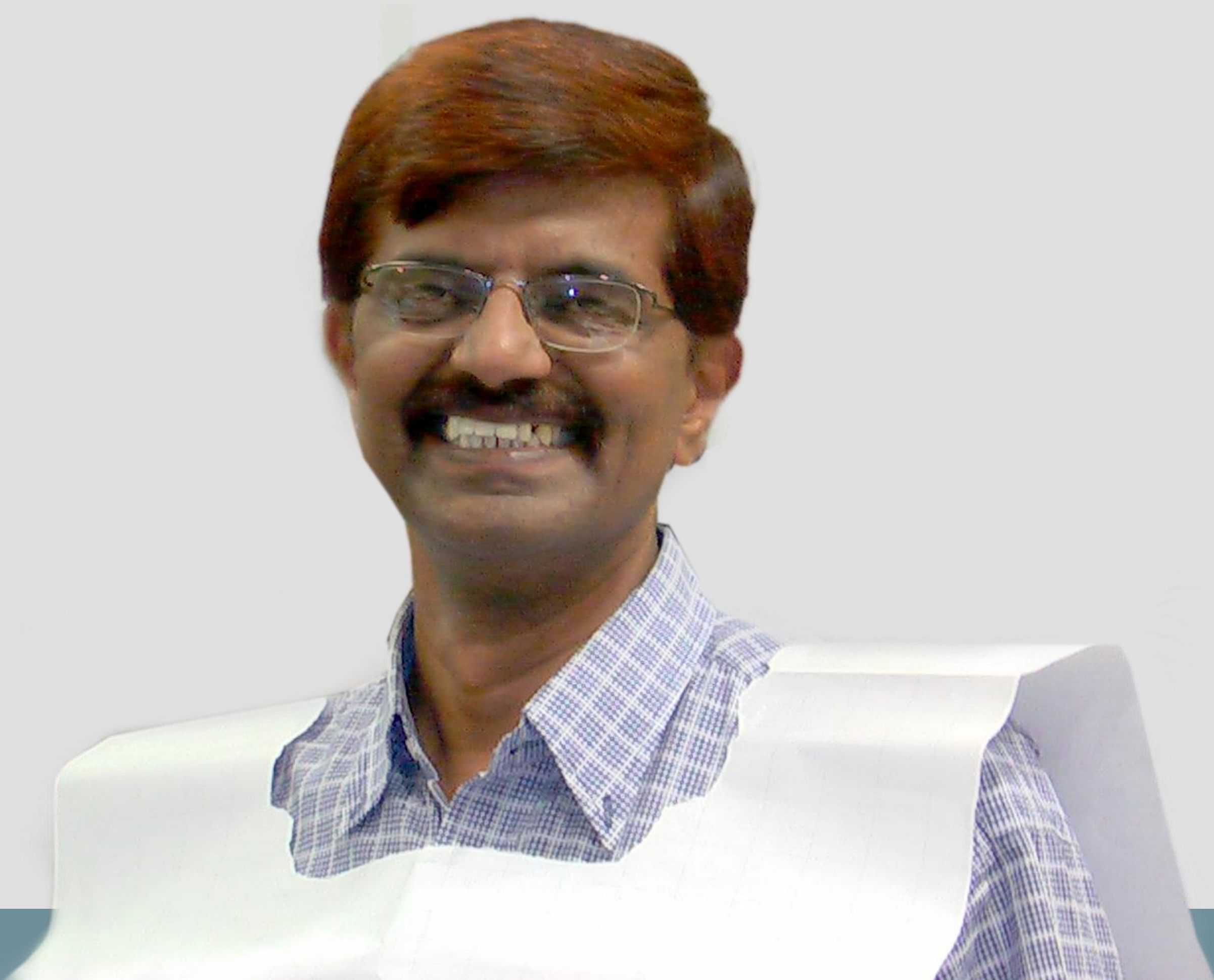
Hva nå?

1. **Ta** papiret med deg (Ta evt bilde).
2. **Følg opp.**
3. Om det virker - **FEIR!**
4. Om det ikke virker – **Feir det å – og prøv noe annet.**

På hvilken måte tror
du at dette kan ha en
positiv effekt på
arbeidsplassen din?



PONCHO



TAKK

for meg

Mer informasjon



/merefremgang



Nyhetsbrev



Presentasjon



@henrikmaersk



www.merefremgang.no



www.merefremgang.no/gratis-ebok