

Förslag: leta efter en bra privatsak, en bra familjesak och en bra jobbsak att ta med dig för att testa i lugn och ro

Jag själv	Familjen	Jobbet

1. Saker *jag själv* kan göra för att få det roligare på jobbet



2. Saker *vi tillsammans* kan göra för att få det roligare på jobbet



3. Viktiga förändringar som bara *ledningen* har möjlighet att påverka



Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker

Dåliga saker

Bra människor

Dåliga människor



Hur kan du klaga på ett konstruktivt sätt?



Tänkbara personliga åtaganden jag ska överväga när jag är klar med denna dag



Daglig egenutvärdering

Vana	Bra idag	Bättre i morgon
1. Var proaktiv		
2. Börja och lev med slutet i sikte		
3. Gör det väsentligaste först		
4. Tänk vinna-vinna		
5. Försök först att förstå, därefter att bli förstådd		
6. Sök lösningar som är bättre än något av de ursprungliga förslagen		
7. Vässa sågen		

Tänk igenom och skriv ner vem du vill vara och vad du står för... samt skriv ner allt du aldrig tänker nedlåta dig till!



<i>Det allra mest värdefulla med mig är...</i>	<i>Saker jag aldrig kommer att göra är...</i>

Roll	Hur jag vill bli ihågkommen	Hur jag ska vara (karaktär)	Vad jag ska göra (konkreta handlingar)
Make			
Förälder			
Vän			
Arbetskamrat			
Ledare/chef			
Annan			

Hur skulle jag vilja ha det i mitt liv?

Fundera
och skriv

Mina relationer

Jag själv

Jobbet

Målgaller

	Vad du vill ha	Vad du inte vill ha
Vad du har	<i>Behålla</i>	<i>Ta bort</i>
Vad du inte har	<i>Vill uppnå</i>	<i>Undvika</i>

Min nya privata vana

Min nya familjevana

Min nya vana som medarbetare

Min nya vana som ledare

	<i>Bråttom (denna vecka)</i>	<i>Skyndsamt (inom en månad)</i>	<i>Ej bråttom</i>
<i>Viktigt</i>			
<i>Osäkert/ måttligt</i>			
<i>Mindre viktigt</i>			

Integritetsspegeln – lustfyllda *och* meningsfulla aktiviteter



Aktivitet	Timmar/vecka	Ändra till (målsättning)

<i>Vecka</i>	<i>Viktigast</i>	<i>Om jag hinner</i>
<i>Jag själv</i>		
<i>Familjen</i>		
<i>Vännerna</i>		
<i>Jobbet</i>		

Stressad? Gör en lista över saker du ska SLUTA med!

Sluta med snarast:	Sluta med på litet sikt:

Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

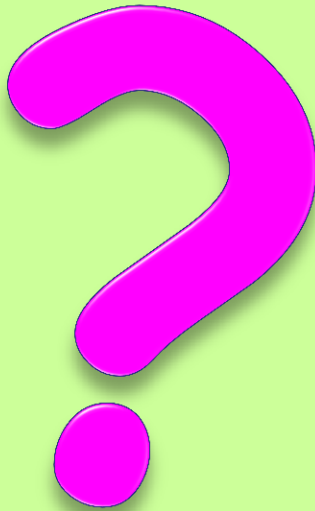


Hur skulle våra möten med medarbetaren bli om...



- vi utgår från att vi har **något att lära** av varje medarbetare?
- vi utgår från att varje möte med en medarbetare är en **möjlighet till glädje** för oss själva, och visar medarbetaren vår glädje?
- vi utgår från att ett äkta möte med en medarbetare alltid **lämnar båda åtminstone en smula förändrade?**

Vad har mina medarbetare gett och lärt mig?



Hur förmedlar du beröm, uppskattning och kritik på ett bra sätt?



Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

Hur välfyllt är ditt konto hos...

- Din partner?
- Din fru?
- Dina barn?
- Dina vänner?
- Dina medarbetare?
- Din chef?



A Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min partner?
- Min fru?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

Vana	Bra idag	Bättre i morgon
1. Var proaktiv		
2. Började och levde med slutet i sikte		
3. Gjorde det väsentligaste först		
4. Tänkte "vinna-vinna"		
5. Försökte först förstå, därefter göra mig förstådd		
6. Sökte lösningar som var bättre än de ursprungliga förslagen		
7. Slipade min såg		

I sammanfattning gäller saken:

1. Hur trivs du på och med ditt arbete idag?

2. Hur skulle du vilja ha det?

3. Hur kan du komma dit?

Fundera och
skriv





Räcker "får väl duga" för dig?

Kan du se några risker med att nöja dig med detta?

Kan det finnas risker med att fokusera på arbetsglädje?



Vad är viktigast för att organisationen stadigvarande ska attrahera och behålla de bästa medarbetarna?

Håller du med författaren om att detta – att kunna rekrytera de bästa medarbetarna - är den viktigaste faktorn för företagets resultat?

Författaren anser att när du väl skaffat de medarbetare du vill ha så är deras arbetsglädje det viktigaste för organisationens resultat, och därför måste detta vara din första prioritet? Vad tycker du om detta?

Hur kan du i så fall göra i praktisk handling?



Vår organisation sätter _____ först.



Förklara hur du tänker!



Vad utmärker en bra respektive en dålig chef?



Bra chef:

Sämre chef:

Gruppövning på din arbetsplats: Vem ska göra vad?



1. Försök komma på några saker som *du själv* skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, dvs *saker som du själv kan påverka*.
2. Vad kan vi *tillsammans* göra för att trivas bättre på jobbet?
3. Vilka nödvändiga förändringar kan bara ske med ledningens hjälp?

1. Saker *jag själv* kan göra för att få det roligare på jobbet

Fundera
och skriv

A large, light gray, rounded rectangular area with a green outline, intended for writing notes. It has a small green triangle on the left side, resembling a paperclip or a fold in the paper.

2. Saker *vi tillsammans* kan göra för att få det roligare på jobbet

Bikupa

Fundera
och skriv

3. Viktiga förändringar som bara *ledningen* har möjlighet att påverka

Bikupa

Fundera
och skriv

A large, light gray rectangular area with a green border, intended for writing notes. It has a small green tab on the left side.



1. När känner du arbetsglädje? Vad behöver du?
2. Vilka omständigheter påverkar din arbetstrivsel negativt?
3. Försök komma på några saker som *du själv* skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, dvs *saker som du själv kan påverka* .
4. Vad kan vi *tillsammans* göra för att trivas bättre på jobbet?
5. Vilka nödvändiga förändringar kan bara ske med ledningens hjälp?

Är det egentligen så himla viktigt med arbetsglädje? Varför eller varför inte?



Hur skulle det påverka dig och det arbete du utför om du bara älskade ditt jobb nästan hela tiden?



Vilket pris betalar du *på jobbet* när din arbetsglädje sviktar?



Vilket pris betalar du *privat* när din arbetsglädje sviktar?



Kan du se några risker med att fokusera på arbetsglädje?





Är det skillnad på "job satisfaction" och "happiness"?

Måste man brinna för sitt arbete, eller räcker det bra att vara nöjd?



Du som har läst min sammanfattning: Hittade du några "russin"? Vilka?

På en skala från 1-10, hur roligt har *du* det egentligen på jobbet? Skulle det kunna vara roligare?

Tror du själv att det skulle kunna vara roligare?

Är det något i ditt yrke som begränsar dina möjligheter till arbetsglädje?

Är det något på din arbetsplats som begränsar dina möjligheter till arbetsglädje?



När känner du arbetsglädje? Vad behöver just du?

Vilka omständigheter påverkar din arbetstrivsel negativt?



1. Försök ange de beståndsdelar/ingredienser som du tycker utgör grunden i upplevelsen av arbetsglädje.

2. Vilka faktorer är viktigast för att du själv ska uppleva arbetsglädje, vad behöver just du?

3. Försök komma på några saker som du själv kan påverka som skulle göra det roligare på den arbetsplats där du arbetar.

4. Finns det några saker du kan försöka minska eller ta bort?

Några källor till arbetsglädje – poängsätt!

1. Arbetsuppgifterna i sig?
2. Kunderna?
3. Mening?
4. Göra gott för andra?
5. "Flow", delaktighet i ett arbete där allt fungerar optimalt?
6. Professionell stolthet, kunna och utföra något riktigt väl?
7. Arbetskamraterna?
8. En god ledning?
9. Humor?
10. Kommunikation?
11. Delaktighet?

Din arbetsplats:

1 2 3 4 5



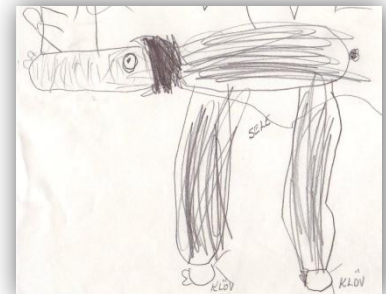
Vilka faktorer ser du som viktigast för en modern och välfungerande organisation?



Räcker "får väl duga" för dig?

Kan du se några risker med att nöja dig med detta?

Vilken är den största risken med att inte vara lycklig på jobbet?



Vilka fördelar för dig själv kan du se med arbetsglädje?



Välj
själv

Visa mig själv att jag
duger

Visa chefen att jag
duger

Visa mamma att jag
duger

Få beröm

Stärka min självkänsla

Har inget annat för mig

Varför går jag till jobbet?

Inre tillfredsställelse

Ingen aning

Mening

Kall, bidra
till en bättre värld

Varför inte?

Pengar

Försörja min familj

Roligt

Materiell
tillfredsställelse

Karriär

Hur är din vision om vad du vill med ditt arbete?

Fundera och
skriv

Föreställ dig hur en arbetsdag fylld med arbetsglädje. Beskriv så detaljerat du kan hur du skulle vilja ha det och känna dig på arbetet.

Fundera
och skriv

Är utbrändhet/utmattning vanligt på min arbetsplats?



Har du själv varit drabbad av utbrändhet/utmattning vid något tillfälle?



Tar du hand om din kropp som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?



	<i>Bra idag</i>	<i>Dåligt idag</i>	<i>Ska ändra</i>
<i>Mat</i>			
<i>Dryck</i>			
<i>Sömn</i>			
<i>Vila</i>			
<i>Motion</i>			
<i>Stress</i>			
<i>Nöjen</i>			
<i>Fritid</i>			

Skriv vilka arbetsvanor du själv vill börja använda dig av!

A large, empty rectangular area defined by a blue, hand-drawn border. The border is irregular and wavy, giving it a sketchy, informal appearance. The interior of the rectangle is white and intended for writing.

Vad tycker du om Maslachs sex punkter för att minska risken för utbrändhet/utmattning? De formulerades redan på 1960-talet. Stämmer de, eller finns det viktigare saker att tänka på?



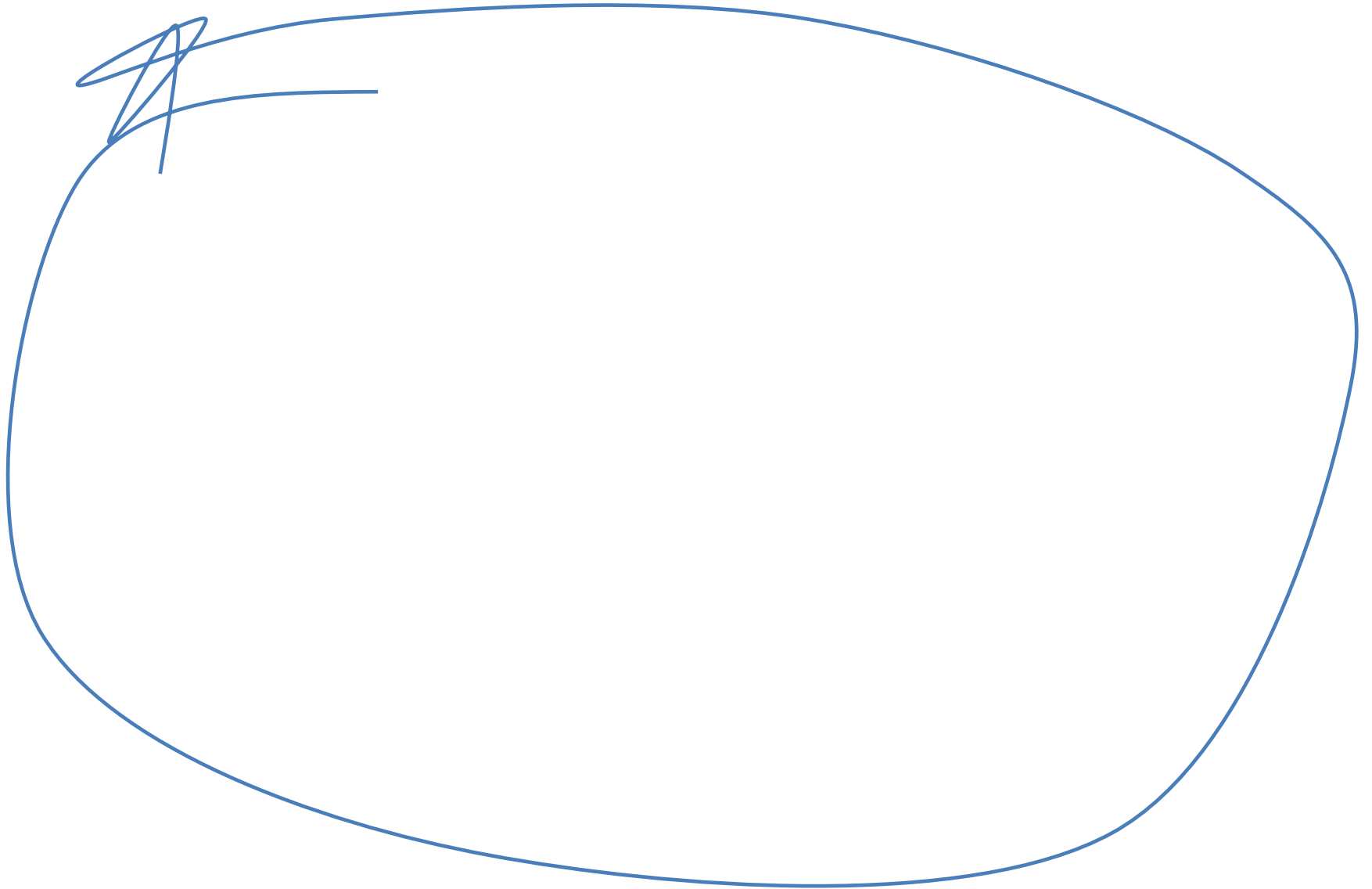
Hur tycker du att din nuvarande arbetsplats uppfyller Maslachs sex punkter för att minska risken för utbrändhet/utmattning?



Är din arbetsplats "rättvis"? Kan du förbättra något därvidlag? Hur?



Vad krävs för att åstadkomma förändring?



När och hur uppstår arbetsglädje?



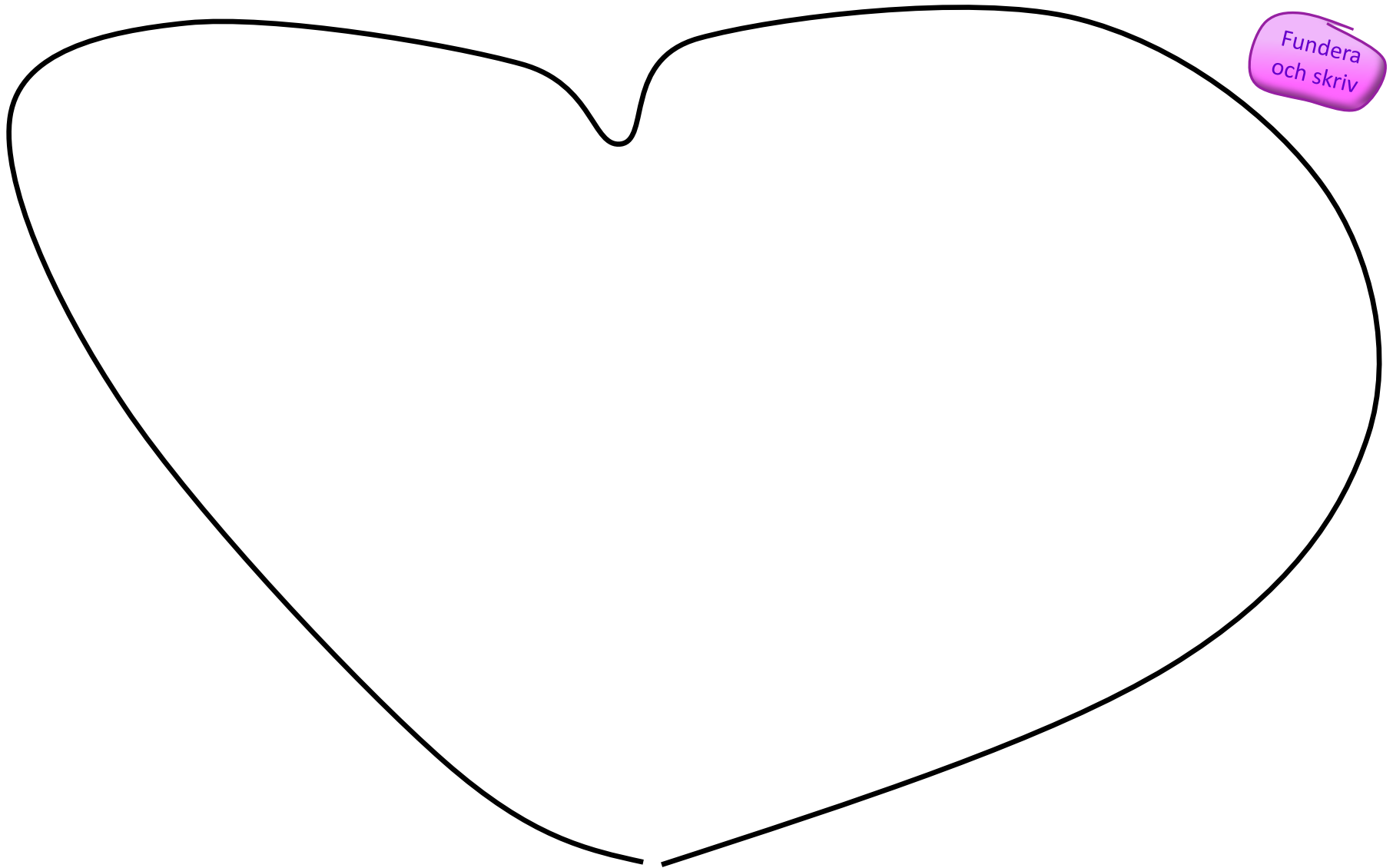
Vilka saker kan du komma på som bidrar till bristande arbetsglädje?



Vi vet alla hur det känns när vi stormtrivs på jobbet.
Frågan är - hur kommer vi dit oftare?



Vad kan du själv göra för att åstadkomma arbetsglädje?



Optimist eller pessimist, positiv eller negativ?

Bådadera går att lära sig. Vilken sorts person vill *du* vara på jobbet?



Happy action 1 - vad kan du göra för att du och andra ska bli mer positiva?



"Hire for attitude, train for skill. A nice, sunny, outgoing disposition matters more than degrees or experience."



Vad tycker du om denna åsikt?



Kan det finnas något positivt med att vara negativ? Hur hanterar du negativa människor på din arbetsplats?



Hur hanterar du konflikter konstruktivt?



Hur kan du klaga på ett konstruktivt sätt?



Hur kan du hantera tråkiga arbetsuppgifter?



Happy action 2 - håller du med författaren om värdet i att vara öppen?
Varför/varför inte?



Om du håller med – hur kan du göra?



Happy action 3 - hur kan du göra för att delta mer?



Hur kan man få människor att engagera sig?



Vad kan ledningen göra för att människor ska känna medägande och delaktighet?



Verksamhetens viktigaste val

Bikupa

Fundera
och skriv

Vilka får vara med och välja vision, värderingar
och mål på din arbetsplats?

Vilka tycker **du** ska få vara med och bestämma?

Varför är det viktigt att alla få vara med och välja?



Happy action 4 - vad kan du göra för att lära och utvecklas på jobbet?



Happy action 5 - hur kan jag finna mer mening och uppleva mer kall i mitt arbete?

Fundera
och skriv

Bikupa

Hur ser du på ditt arbete?



1. Ett jobb?
2. En karriär?
3. Ett kall?

Ditt svar är inte utan betydelse för din livskvalitet!

Happy action 5 - hur är din KASAM (känsla av sammanhang) på arbetet?



Många

...arbetar för mer än lönen

...drivs av altruistiska motiv, vill göra en skillnad i världen

...stimuleras av livslångt lärande och kompetensutveckling

För andra är den sociala gemenskapen viktigast



Arbetsgivaren måste förstå vad som "driver" varje enskild medarbetare och försöka tillgodose dessa behov.

Ju större överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens värderingar och förväntningar, desto bättre mår medarbetaren och desto bättre jobb utför hon/han.

Om du som ledare bara tänker göra en enda sak så gör detta!



Tänk dig en arbetsplats där alla ger järnet inom just det område de helst vill ägna sig åt och är allra bäst på! Så vad behöver just denna medarbetare för att må bra och prestera på toppen av sin förmåga?

Sitt ner med varje medarbetare och fråga

- **vad han är allra bäst på**
- **vad han allra helst skulle vilja göra mer av på arbetet**
- **vad han behöver från arbetsplatsen och chefen för att prestera på topp**

Undersök sedan vilka möjligheter det kan finnas och återkoppla till medarbetaren.

Happy action 6 - hur kan jag uppleva mer kärlek (agape, inte eros) på jobbet?



Vilka sätt kan du komma på för att med enkla medel som inte kostar dig särskilt mycket glädja dina nedarbetare en smula?



Den djupaste sanningen om livet – ge för att få



Det finns massor av enkla och underutnyttjade vägar att glädja sina medmänniskor en smula! Plats för egna idéer:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Skriv ett förslag på lathund för god kommunikation med dina medarbetare!



	<i>Vad vi har idag</i>	<i>Hur jag skulle vilja ha det</i>
<i>Stamkultur och berättelser</i>		
<i>Vision</i>		
<i>Grundvärderi- ngar</i>		
<i>Löften</i>		
<i>Mål</i>		
<i>Levande beskrivning</i>		
<i>Position (ledig, lönsam, långsiktig)</i>		
<i>Konsekvenser</i>		

Tar det tid att skapa arbetsglädje?

Var ska vi i så fall ta den ifrån?

Å andra sidan, har vi "råd" att avstå?



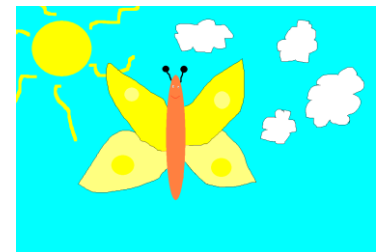
”Appreciative Inquiry” – vad ger dig arbetsglädje?



Tänk tillbaka på tre *specifika* tillfällen/situationer där du verkligen upplevde arbetsglädje. Skriv ner dem. För varje tillfälle skriv ner svaren på följande frågor.

- Vad hände? Vilka var omständigheterna? Vem var inblandad? Vad gjorde du?
- Hur kändes det? Vad var det som gjorde det till en bra upplevelse?
- Vad innebar det för kvaliteten på ditt arbete?
- Hur var dina relationer till medarbetare och kunder?
- Hur påverkade det dig utanför jobbet?
- Vilka saker gjorde upplevelsen möjlig? Vilka människor, värderingar, verktyg mm?
- Skriv ner minst fem saker från denna erfarenhet som du skulle vilja ha mer av i framtiden för att bli lyckligare på jobbet.

Är du redo att besluta dig för arbetsglädje? Vad kräver detta i så fall av dig själv?



Kan du förändra ditt nuvarande arbete?



Hur?

Varför stannar vi på ett jobb som inte är bra för oss?



Hur kan du hantera en "dålig" chef?



Gör din egen personliga arbetsglädjeplan!



Gör en arbetsglädjeplan för din arbetsplats!



Vilka fördelar för organisationen kan du se med arbetsglädje?

A large, hand-drawn rectangular frame made of a blue line. The line is slightly irregular, giving it a hand-drawn appearance. It occupies most of the page below the title.

Varför är det viktigt att du tar dig tid med dina medarbetare?



Hur mår dina medarbetare, och hur trivs de på jobbet?





"Visualize your happy organization"

Kan du beskriva och skriva ned din vision?

Hur skulle det kännas att arbeta och vara chef här?

Vilka hinder finns det just nu för att förverkliga visionen? Kan de överkommas?

Vad är viktigast för att organisationen stadigvarande ska attrahera och behålla de bästa medarbetarna?

Håller du med författaren om att detta – att kunna rekrytera de bästa medarbetarna - är den viktigaste faktorn för företagets resultat?

Författaren anser att när du väl skaffat de medarbetare du vill ha så är deras arbetsglädje det viktigaste för organisationens resultat, och därför måste detta vara din första prioritet? Vad tycker du om detta?

Hur kan du i så fall göra i praktisk handling?



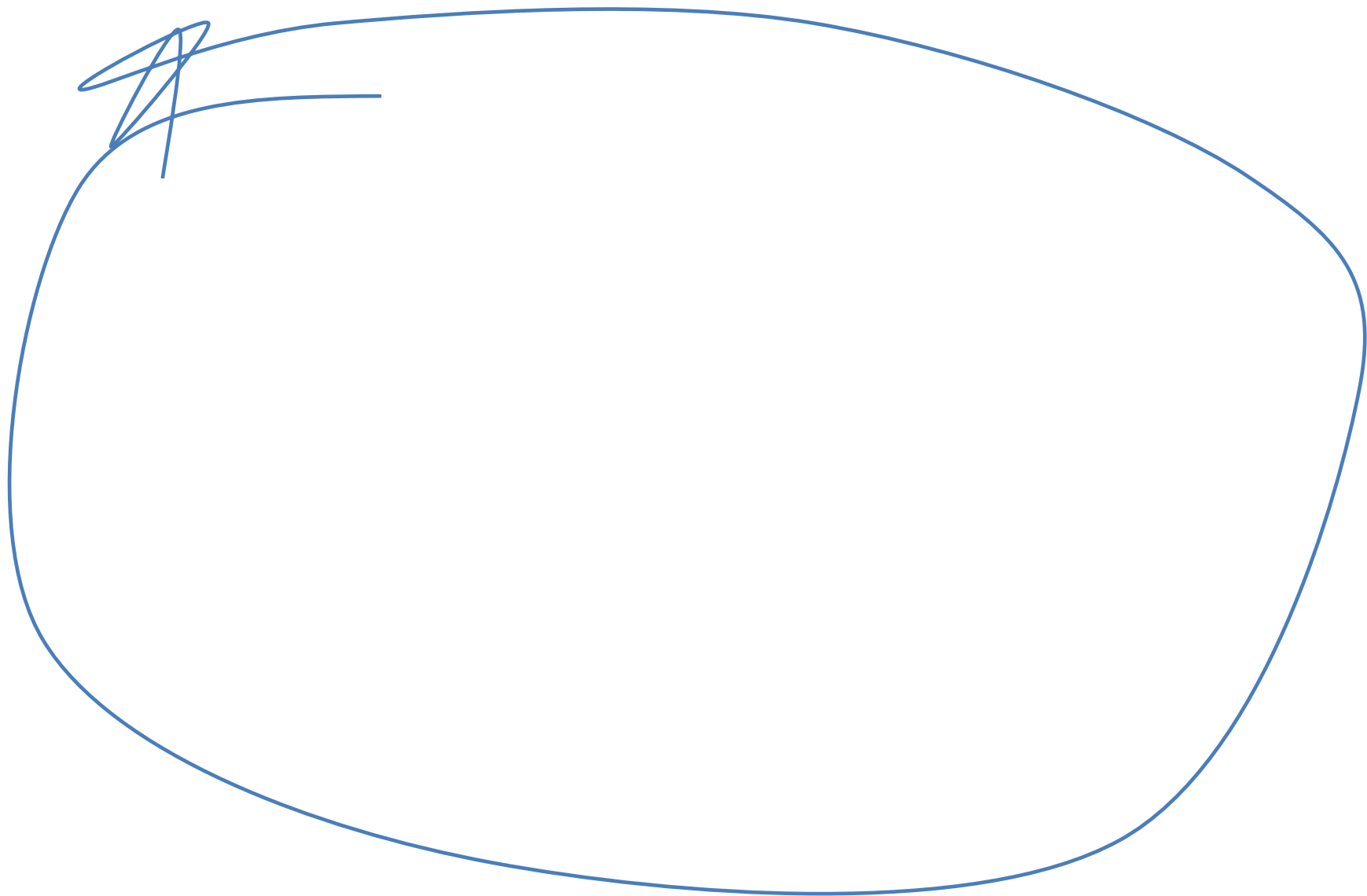
Tar det tid att skapa arbetsglädje?

Var ska vi i så fall ta den ifrån?

Å andra sidan, har vi "råd" att avstå?



Vad krävs för att åstadkomma förändring?



Vad kan du som är chef göra för att stimulera arbetsglädje på din arbetsplats?



Varför är det viktigt att du själv som chef är glad och visar att du trivs på jobbet?



Gör en arbetsglädjeplan för din arbetsplats!





Vad är "inre" respektive "yttre" motivation?

Vilket tycker du är viktigast? Varför?

Hur kan du göra för att understödja medarbetarnas inre motivation?

Vilken yttre motivation kan företaget använda sig av?

	Vad vi har idag	Vad jag skulle vilja ha
Stamkultur och berättelser		
Vision		
Grundvärderingar		
Löften		
Mål		
Levande beskrivning		
Position (ledig, lönsam, långsiktig)		
Konsekvenser		

Utbrändhet beror inte alltid på för mycket arbete.

Vilka av dessa riskfaktorer har en ledare?

Vilka av dem har du i ditt arbete?



- ☐ Bristande överensstämmelse med de förväntningar man har.
- ☐ För svåra uppgifter, orimliga krav och förväntningar.
- ☐ Understimulering och uttråkning.
- ☐ Belöningen uteblir
 - ☐ Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - ☐ För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - ☐ Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- ☐ Konflikter med kollegor, ledning eller kunder.
- ☐ Negligering och kränkningar.
- ☐ Allmänt dålig stämning på arbetsplatsen.
- ☐ Vantrivsel med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- ☐ Man ser ingen mening med det man gör.
- ☐ Kompromisser och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Är utbrändhet/utmattning vanligt på min arbetsplats?



Har du själv varit drabbad av utbrändhet/utmattning vid något tillfälle?



Vad tycker du om Maslachs sex punkter för att minska risken för utbrändhet/utmattning? De formulerades redan på 1960-talet. Stämmer de, eller finns det viktigare saker att tänka på?



Hur tycker du att din nuvarande arbetsplats uppfyller Maslachs sex punkter för att minska risken för utbrändhet/utmattning?

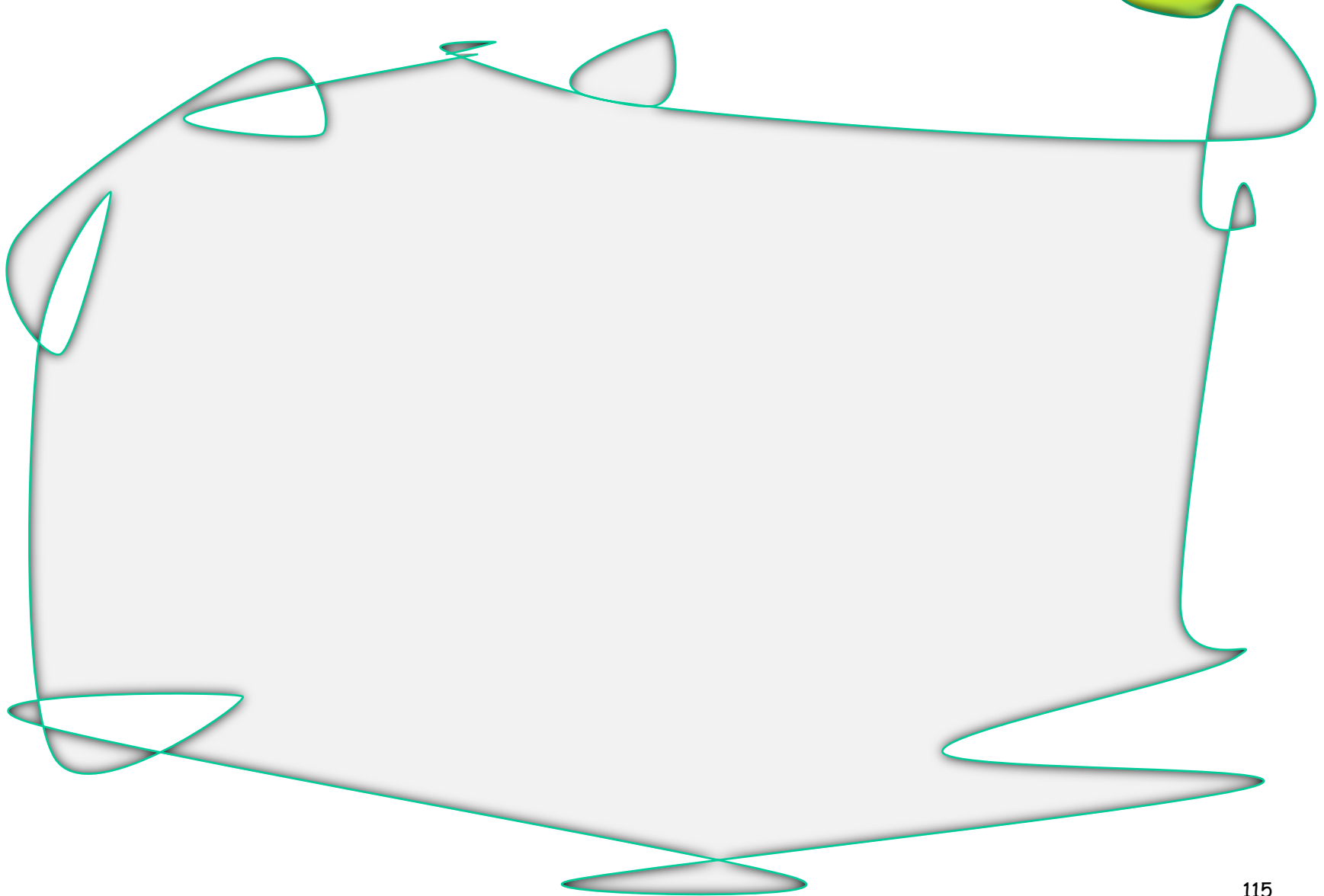


En god arbetsplats förebygger utbrändhet.
Hur är det på din arbetsplats?



	<i>Bra idag</i>	<i>Dåligt idag</i>	<i>Förbättringsmöjlighet</i>
<i>Rimlig arbetsbelastning</i>			
<i>God kontroll över arbetssituationen</i>			
<i>Adekvat belöning</i>			
<i>Bra arbetsgemenskap</i>			
<i>Klara riktlinjer för befordran, rättvisa</i>			
<i>Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete</i>			

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?



Hur gör du själv för att hålla din stress på en acceptabel nivå?

Vad kan du själv göra för att minska risken att drabbas av utbrändhet/utmattning?



Tar du hand om din kropp som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?



	<i>Bra idag</i>	<i>Dåligt idag</i>	<i>Ska ändra</i>
<i>Mat</i>			
<i>Dryck</i>			
<i>Sömn</i>			
<i>Vila</i>			
<i>Motion</i>			
<i>Stress</i>			
<i>Nöjen</i>			
<i>Fritid</i>			

Diagnostiskt test - hur duktig är du?



- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Jag känner ibland att jag måste vara litet bättre än andra för att duga inför mig själv. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Min självkänsla är alltför beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

Bikupa

Fundera
och skriv

Stressad? Gör en lista över saker du ska SLUTA med!



<i>Sluta med snarast:</i>	<i>Sluta med på litet sikt:</i>

<i>Vecka</i>	<i>Viktigast</i>	<i>Om jag hinner</i>
<i>Jag själv</i>		
<i>Familjen</i>		
<i>Vännerna</i>		
<i>Jobbet</i>		

Vad utmärker en bra respektive en dålig chef?



Bra chef:

Mindre bra chef:

Tänk igenom och skriv ner vem du vill vara och vad du står för...
samt skriv ner allt du aldrig tänker nedlåta dig till!



<i>Det allra mest värdefulla med mig är...</i>	<i>Saker jag aldrig kommer att göra är...</i>

Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag **vill** bemötas:

Hur jag **inte** vill bemötas: