

# DYRK ARBEJDSGLÆDEN

## – og styrk din faglige stolthed

Arbejdsglæde er ikke blot et skridt på vejen mod godt kollegaskab. Det er også en vigtig kilde til livsglæde. Men glæde i arbejdet er et individuelt ansvar, der kræver, at du aktivt søger den, siger arbejdsglædeekspert

TEKST JAKOB RAVN FJORDBO

**L**IGNER DIN ARBEJDSDAGS begyndelse en lang ørkenvandring mod fyraften, og har du det med at tælle ned til weekenden længe før, den indtræffer? Så mangler du måske noget så afgørende som arbejdsglæde i din hverdag. Arlette Bentzen har som Chief Happiness Officer og foredragsholder hos firmaet Arbejdsglæde Nu de sidste ni år beskæftiget sig med, hvad der skaber arbejdsglæde hos ansatte på tværs af mange forskellige brancher. Her giver hun 10 tips til, hvordan du kan skabe arbejdsglæde til gavn for dig selv – og din arbejdsplads. ×

1

### Derfor er arbejdsglæde vigtigt:

Måske spørger du allerede nu, 'behøver jeg egentlig være glad, når jeg går på arbejde? Kan jeg ikke bare løse mine opgaver og reservere glæden til min fritid?'. Og jo, det kan du da godt. Men arbejdsglæde har ikke kun betydning for dit arbejdsliv. Vi ved fra forskning, at arbejdsglæde er en af de tre vigtigste kilder til livsglæde, og det er ikke så mærkeligt, da vi bruger langt størstedelen af vores vågne tid på jobbet.

2

### Tag ansvar

Din arbejdsglæde er dit ansvar og ingen andres. Ikke chefens, ikke kollegernes, ikke samfundets. Selvfølgelig er der andre, der kan have indflydelse på din arbejdsglæde. Men ansvaret er i sidste ende dit.

3

### Vælg arbejdsglæden til

Arbejdsglæde kommer fra dig selv, for det er i høj grad et spørgsmål om indstilling. Hvis du ved hver vagts begyndelse beslutter dig for, at du vil være glad, er du mere modstandsdygtig overfor udfordringer, der ellers kunne vælte det gode humør af pinden.

4

### Bliv skarp på, hvad der gør dig glad

Efter du har taget ansvaret på dig, så spørg dig selv: 'Hvornår er jeg mest glad på jobbet?'. Når du kan besvare det spørgsmål, kan du aktivt søge flere af de konkrete situationer eller opgaver, der giver dig størst arbejdsglæde.

5

### Fokuser på de små sejre

En af de allervigtigste veje til arbejdsglæde er resultater – det at gøre et godt stykke arbejde, som du selv kan se meningen i. Resultater behøver ikke at være store og målbare. Det kan også være den lille forskel, du gjorde for en borger forleden, og som gjorde dig fagligt stolt.

6

### Del dine succeser

Resultater gavner ikke kun din egen arbejdsglæde, men også dine kollegers. Så husk at dele dine faglige sejre – fx på personalemøderne. Møder har ofte et fremadrettet fokus, hvor man vender det, man skal nå. Men de er også et oplagt forum til at synliggøre, at I lykkes med kerneopgaven.

7

### Sig fra overfor brok

Der er ingen tvivl om, at arbejdsglæde smitter, men det gør brok desværre også. Brok fra kolleger er faktisk den største kilde til manglende arbejdsglæde. Mange har på et tidspunkt haft en kollega, der indtog rollen som den evigt negative. Det skal være okay at ytre sig kritisk på arbejdspladsen, men tilbagevendende brok skal du sige fra overfor. Det er ikke dit ansvar at lægge ører til.

8

### Husk nu at sige godmorgen!

Det er et såre simpelt råd, men et 'godmorgen' løfter stemningen på arbejdspladsen. Det sætter dialoger i gang, skaber gensidig respekt og signalerer, at I vil hinanden. Relationerne er det afgørende her, for de er sammen med resultater den vigtigste kilde til arbejdsglæde. Prøv engang at forestille dig stemningen på en arbejdsplads, hvor ingen sagde 'godmorgen'!

9

### Vær uventet venlig

Overrask dine kolleger med noget, du ved gør dem glade, og som de ikke forventer. Det kan være ved at give en hånd med en opgave, der egentlig ikke lå på dit bord, ved at tage en kop kaffe med til sidemanden eller plukke en buket markblomster til personalestuen på vej til arbejde. På den måde viser du, at du også tænker på dem som mennesker.

10

### Spred arbejdsglæden gennem anerkendelse

Fortæl dine kolleger, hvorfor det er en fornøjelse at arbejde sammen med dem og husk at rose dem, når de gør et godt stykke arbejde. Det kræver så lidt af dig selv, og det gør en verden til forskel for din kollega.