

Det Glade Dusin

12 tips til mere arbejdsglæde

af Jon Kjær Nielsen



jon.dk

Det Glade Dussin - 12 tips til mere arbejdsglæde
af Jon Kjær Nielsen
Illustrationer af Bo Secher



Følg [Jon.dk på Facebook](#) og modtag flere tips.

Denne e-bog er udgivet af [Jon.dk](#) og kan downloades på [Jon.dk/DetGladeDussin/](#)
1. udgave, september 2012
ISBN 978-87-995618-0-3

Indhold

Introduktion	4
Jeg er så glad for mit arbejde	6
Stå op imod din frygt	7
Bryd brød med en kollega	8
Mål det du når	10
Den smilende telefonsvarer	12
Positivlisten	14
Løft humør og energiniveau	16
Ryd op	18
Kaffe over telefonen	20
Sig nej	20
Nyhedsdetox	24
Afskedstalen	27

Introduktion

Verdens bedste jobs?

I Danmark har vi et arbejdsmarked der hører til et af verdens mest veludviklede. Gennem mere end hundrede år har et konstruktivt samarbejde imellem fagforeninger, arbejdsgiverorganisationer og skiftende regeringer - et samarbejde kendt som Den Danske Model - givet os et meget solidt fundament for at have gode jobs. Vi har nogle af verdens højeste lønninger, lange ferier, attraktive barselsordninger, et væld af personalegoder og et fysisk arbejdsmiljø der beskytter os mod nedslidning.

Problemet er, at alle de ting kun er rammebetingelser, og ikke i sig selv driver værket. Allerede i 1959 satte Herzberg således begreberne på plads, da han definerede *hygiejnefaktorerne* på arbejdspladsen: Forhold der er basale nødvendigheder, men som ikke i sig selv motiverer os, herunder jobsikkerhed, lønniveau, politikker, fryns, fysiske rammer, kontrolmekanismer og en kaffemaskine med 17 valgmuligheder...

Ægte (indre) motivation skal derimod findes i forhold som opnåelse af resultater, anerkendelse, personlig udvikling, ansvar, frihed, gode relationer og selve arbejdets indhold. Det er de ting jeg samlet set kalder for arbejdsglæden, og den er i stigende grad en konkurrenceparameter. Glade virksomheder tjener dokumenterbart flere penge, idet arbejdsglæden påvirker driften hele vejen rundt, lige fra produktivitet over service og kreativitet til sygefravær og personaleomsætning. Samtidigt, så oplever vi i disse år en sand stress-epidemi, og det anslås at 30.000 sygemeldinger dagligt skyldes psykiske forhold. 1400 mister hvert år livet som følge af stress - tre gange så mange som i trafikken. 1000 børn mister en forældre. *Alt* taler for at vi målrettet arbejder for at skabe bedre arbejdspladser, med højere arbejdsglæde.

Solide resultater

Et eksempel på at arbejdsglæde og resultater går hånd i hånd er Middelfart Sparekasse. I starten af 1990'erne ændrede de måden at tænke ledelse på, og de erstattede regler og kontrol med værdier og selvledelse. 20 år senere har de været kåret til Danmark Bedste Arbejdsplads fire gange, for så at blive kåret til Danmarks Bedste Pengeinstitut

i en kundeundersøgelse. Der er over 100 pengeinstitutter i Danmark, og kunderne kan bedst lide dét hvor medarbejderne er glædest for at arbejde. Det er ingen tilfældighed.

Plejhjemmet Lotte, under ledelse af Thyra Frank, er et andet eksempel. I over 10 år præsenterede de et sygefravær på 2-3% (det offentlige gennemsnit er omkring 7,5%) og en venteliste med potentielle medarbejdere. Alt sammen fordi personalet satte sig for at skabe et plejhjem hvor de selv havde lyst til at blive gamle, i stedet for blot at drive en institution.

Fremskridt via samarbejde

E-bogen her er blevet til undervejs i processen med at samle 100 arbejdsglædetips i bogform, og jeg endte med at have for meget materiale. De 100+ tips fordeler sig med cirka en trediedel i hver af tre brede kategorier: Hvad kan jeg gøre for mig selv, hvad kan vi gøre for hinanden, og hvad kan virksomheden gøre for os alle sammen. Første del henvender sig altså særligt til individet, og kan derfor gøre størst nytte hvis det deles med så mange som muligt. Derfor denne e-bog, hvor jeg har udvalgt 12 tips til at dele gratis, så du kan få nye idéer til din egen hverdag.

De 12 tips supplerer mine foredrag, hvor jeg berører nogle af de fundamentale ting der skaber en god arbejdsplads: Anerkendelse, godt kollegaskab, hjælpsomhed, et positivt fokus og fejring af succeser i det daglige. Jeg har således ikke beskrevet de tips jeg normalt underviser i, men har valgt at præsentere nyt materiale her. De andre kan du læse om på Jon.dk/tips hvor der også er lækket tips fra den kommende trykte bog.

Fælles for alle tips, både dem heri og i næste hundrede i *100 tips til arbejdsglæden* er, at jeg har set dem fungere i virksomheder i ind- og udland. Du behøver dog ikke tro blindt på at det virker - prøv det selv, og se hvad der har en positiv effekt på *din* dag.

Feedback, spørgsmål og dine egne tips er du mere end velkommen til at dele på [Facebooksiden Jon.dk](https://www.facebook.com/jon.dk), eller på mailen Jon@Jon.dk. Jeg ser frem til at høre fra dig.

København, september 2012

Jon Kjær Nielsen

Jeg er så glad for mit arbejde

Sæt fokus på jobbets kvaliteter gennem et personligt essay

Har du tænkt over hvad det egentligt er du godt kan lide ved dit job? Hvad er det du påskønner? Netop påskønnelse er en vigtig faktor ved arbejdsglæden. Faktisk har forskere fundet ud af, at det gør os lykkeligere når vi er i stand til at påskønne vores tilværelse. At give dig selv lov til at glædes over de gode ting ved jobbet gør dagen bedre, og problemerne synes mindre. Men hvor tit er det lige, at du giver dig selv tid til at reflektere over de gode ting på jobbet?

Opgave: Skriv et essay til dig selv

Skriv et lille essay til dig selv - emnet er enkelt: Hvad er jeg glad for ved mit job?

Skriv tre-fire afsnit, måske en lille side, hvor du beskriver alle de ting der er gode, de ting der fungerer rigtig godt, de ting du er taknemmelig for. Det er vigtigt at holde det positive spor her, og undgå fristelsen til at skrive de ting ned der ikke fungerer. Læs den eventuelt igennem igen dagen efter, og se om der mangler noget, nu du har sovet på det.

Vil du gøre noget ekstra og dele oplevelsen med kollegerne, så kan du skrive dit essay ud og hænge det op så alle kan læse det.

Stå op imod din frygt

Oftest er det eneste vi har at frygte, frygten selv

Mange har spurgt mig, om arbejdsglæde betyder at man går rundt og er glad og hygger sig hele tiden. Til det er svaret et klart nej. De største glæder kommer kun når der er noget at holde den op imod. Glæden er i en vis udstrækning relativ, så at sige. Det skal være nat, før det kan blive daggry. Det skal regne, før vi kan nyde solen.

Det siges, at hvis man holder en hund fast i halen og derpå giver slip, så bliver den rigtig glad (jeg har altså ikke selv testet dette - ærligt!). For hunden er glæden relativ, og den nyvundne frihed opleves rigtigt positiv. Eksemplet er måske ikke det mest elegante, men du forstår sikkert pointen.

For os mennesker gælder noget lignede: Vi kan opleve stor glæde når vi har klaret en stor udfordring, rykket vores grænser, løst et problem eller fået en sten af hjertet. Samtidigt kan vi være handlingslammede når vi står overfor en udfordring som vi i vores sind lader vokse til et kæmpe problem. Præcist som når en fyr ikke tør gå hen for at tale med en sød pige i baren. En situation jeg naturligvis heller ikke har været i.

Det centrale er, at når du lykkes med at gøre noget du frygter, så kan succes føles helt fantastisk, ligesom glæden og lettelsen ved at slippe af med en langvarig bekymring.

Opgave: Gør én ting du er bange for

Spørg dig selv om der er noget du har udsat fordi det føles ubehageligt at skulle gøre det. Måske har du ikke fået taget en svær snak med en kollega, eller det kan være en udfordrende opgave du ikke har turde sige ja til. Du kan også spørge dig selv: Hvis jeg skulle gøre én ting, som dramatisk ville forbedre min situation eller karriere, hvad skulle det så være?

Første del er nem nok. Herefter skal der handling til, og udsættelse hjælper ingen steder. Gør det nu, kom igang. Jeg lover dig, det bliver en fest bagefter.

Bryd brød med en kollega

Når fredspiben standses af rygeforbud, så snup en mad

At spise sammen har i evigheder været et fredsskabende element. Man spiser ikke sammen med sine fjender, så ”at bryde brød” har været en måde at signalere venskab på. Nu hvor rygerne er ude i kulden, så er brød også mere brugbart end fredspiben.

Alligevel er frokosten ofte et overset element. Mange mener de har for travlt og holder frokostmøder eller spiser alene på deres kontor. Det kan ikke svare sig, for alle har brug for pauser og tid til at dyrke relationerne. Du bliver *ikke* mere effektiv af at arbejde mere, men ved at arbejde gladere, med klar hjerne. Det er faktisk studeret indgående for videnarbejdere, og det viser sig at der *ikke* er nogen sammenhæng mellem timer og produktivitet, og konstant overarbejde kan *sænke* de samlede resultater.

IT virksomheden *37signals* har taget den et skridt videre. Hvert år, fra maj til oktober, fejrer de sommerens komme ved at reducere arbejdstiden til 4 dage og en arbejdsuge på 32 timer, udelukkende for at glæde medarbejderne med en ekstra fridag på det bedste årstid. Deres erfaringer er meget klare: Medarbejderne når det samme på fire dage, som de resten af året når på fem. Når de kan nå det samme på en dag mindre, så kan du også nå det du skal i løbet af en arbejdsdag selvom du holder arbejdsfri frokost. Vi har brug for pauser, og frokosten kan bruges både til at give et fortjent afbræk og samtidigt en styrke samværet og arbejdsglæden.

Opgave: Inviter en kollega på frokost

Når du inviter en kollega på frokost kan det fint være i kantinen, eller hvor I plejer at spise, selvom en restaurant lige gør det en tand mere specielt. Det lyder enkelt, men du skal bryde med vanen: Vælg en kollega du ikke plejer at spise sammen med.



Mange af os er vanedyr og over tid kan det nemt ende med, at vi spiser sammen med de samme mennesker og sidder på de samme pladser. Jeg ser det meget tydeligt på to-dages kurser, hvor deltagerne stort set uden undtagelse på dag to sætter sig på den plads de havde på dag et. Længe leve plejer.

Dette skal du gøre op med, i hvert fald for en dag. Spis derfor din frokost sammen med en kollega du ikke så ofte taler med.

I skal *ikke* tale om arbejde. Hør i stedet kollegaen hvordan det går og om hvad han/hun har oplevet på det seneste. Gør det til et mål at lære noget nyt om kollegaen. Har kollegaen en hobby, hvor i landet er hun/hun vokset op, og har kollegaen styrker og talenter du ikke kendte til?

Dette er en NET-opgave: *No Extra Time*. Du skulle jo alligevel have frokost, så at bruge den til at styrke en kollegarelation er en gratis investering. Hvis altså du ikke har for vane at spise mens du arbejder, fordi du tror du når mere. I så fald skal du lige gå en side tilbage og læs det med produktiviteten én gang til.

Velbekomme.

Mål det du når

Fra at stresse over bakken foran dig, til at nyde bjerget du har lagt bag dig

Hvis du nogenside har følt dig overvældet af listen over udestående opgaver, så kan dette tips være en opløftende oplevelse. Lange to-do lister kan for mange være nedslående læsning, for der er jo altid mere at lave. På samme måde, så er dit e-mailprogram god til at fortælle dig, hvor mange mails du mangler at svare på, men ikke hvor mange du har nået. Arbejdsglæden hænger meget sammen med følelsen af at skabe resultater, og derfor er det smart at holde fokus på alt det, du rent faktisk når i løbet af dagen.

For mange danskere er det ligefrem normalen, at de aldrig er færdige med arbejdet. Ressourcer og arbejdsmængde er ikke i balance, og der er ikke andet at gøre end at tage det fra en ende af. Jeg har besøgt mange både private og offentlige arbejdspladser hvor der aldrig er udsigt til at man kommer til bunds i sagerne, og det må man indstille sig på. Så i stedet for at fejre at den endelige målstreg er nået, så må man fokusere på de mange gennemførte delmål.

Opgave: Mål gennemførte handlinger

Først skal du selv finde ud af, hvad du kan måle på, for at synliggøre fremskridt. Det afhænger af jobbet, og kan måske være:

- Antal e-mails du har skrevet eller svaret på
- Antal gennemførte telefonsamtaler
- Kunder, patienter, borgere, og/eller kolleger du har serviceret eller hjulpet
- Antal varer solgt, eller kunder solgt til
- Sager håndteret, åbnet, lukket eller andet
- Breve postet, regninger betalt, bilag bogført, sider tekst skrevet osv....

Det skal være resultater der giver mening for dig, og du noterer alt ned du får fra hånden.



Du kunne gøre det ved at:

- Skrive navnene ned på alle, du har hjulpet
- Sætte en streg på en liste for hver telefonsamtale eller email
- Spise en lakridspastil for hver gang, du har nået en opgave. Kan du nå en hel æske?
- Sætte en gul note på din dør, når en sag er ekspederet. Så kan kollegerne også se din gule dør
- Udbryd et "Banko!" når du har afsluttet noget.

Vælg selv en god metode at registrere resultater på, og prøv det i en uge. Se hvor meget du når. Mærk så efter hvordan det føles at tælle resultater, i stedet for udeståender. At have fokus på *det vi når* gør det nemmere at være taknemmelig, hvilket psykologer har opdaget bidrager til vores *følelse af lykke*. Det er også lettere at være optimistisk, når fremskridt synliggøres. Det kan være en udfordrende oplevelse, for vi taler så gerne om bakken foran os, men ikke bjerget bag os.

Den smilende telefonsvarer

Du har ringet til superheltenes bureau...

Du hører lyden af en sodavand der åbnes... En stemme siger så: "Det var lyden af en cola... en iskold cola, der blev lukket op. Den skal jeg ud og drikke nu, så derfor har jeg ikke tid til at tale med dig. Men læg en besked, så ringer jeg tilbage."

Min kammerat Ulrik er stadig den der har leveret den gladeste telefonsvarer, men der er mange fede i omløb. En telefonsvarer tjener som din personlige receptionist, og det er ikke ligemeget hvordan der bliver taget imod henvendelser.

"Batmans hule, det er Alfred. Herren er her ikke i øjeblikket, men læg en besked."



Hvordan lyder du egentlig selv på din telefonsvarer? Stop lige med at læse i bogen her, og giv dig selv et kald. Lyder du glad? Eller er du trist og grå? Kan man høre at du smiler? Har DU lyst til at tale med dig? Får du andre til at smile?

“Du har ringet til Susanne. Jeg holder fri, og har slukket telefonen. I nødstilfælde, så ring 112.”

Uanset hvordan du lyder, så kan du helt sikkert gøre mere for at din besked bliver endnu mere frisk og kæk.

Opgave: Indtal en ny besked

Du har allerede regnet det ud. Du skal indtale en ny telefonsvarerhilsen, og det skal være en hvor du lyder rigtig glad, eller laver sjov med den der ringer. Det kan hjælpe at stå op, og tale højt og begejstret.

Du har ringet til Peters hemmelige hule. Jeg tænkte jeg ville snuppe en lille lur, så læg en besked, så ringer jeg tilbage når jeg vågner.

Den store eksamen kommer når du efterfølgende aflytter de beskeder andre lægger til dig. For måske kan du faktisk høre forskel i hvor glade de er?

....10...49....og 0... Dut.

Kom så, gør det nu. Det tager kun et minut. OK, måske et par minutter, hvis du skal forsøge nogle gange inden den sidder i skabet.

Positivlisten

Man kan godt blive erklæret positiv uden at fejle noget

Det er nemt at være selvkritisk, og ofte fører vi en indre dialog hvor vi overbeviser os selv om at vi ikke er gode nok. Når vi er i tvivl om hvorvidt vi er i stand til at klare en opgave, om vi er dygtige nok til en forfremmelse, om vi har fortjent en anerkendelse, så kigger mange efter kritiske tegn. Vi finder hullerne i vores egen ost, og kæmper for at gøre dem større.

Psykologer taler om *negativity bias*: En person der har både en god oplevelse og en dårlig oplevelse, vil have det *værre end neutralt*, også selvom han vurderer de to oplevelser til at være lige store. Den dårlige tæller ganske enkelt mere.

Dette samme sker når vi kigger på lister over fordele og ulemper, hvor vi tillægger ulemperne højere værdi. På samme måde får de fleste mennesker øje på trusler før de ser muligheder. Engang tidligt i menneskets udvikling, da var det nemlig rigtigt smart at være god til at få øje på alle farerne. Overlevelsen var en daglig kamp (det kan det også stadig være på nogle arbejdspladser, men det er alligevel noget andet).

Idag forholder det sig anderledes, og vores kærlighed for det negative kan være en hindring som vi pålægger os selv! Vi kan dog sætte mekanismen ud af kraft, hvis du tager de positive briller på, og laver en positivliste.

Opgave: Skriv fordelene ned

Sæt dig ned og skriv "Positivlisten" øverst på et ark papir. Lav så en liste over alle de ting der taler i dit favør. Emnet kan godt være bredt: *Hvad er jeg god til?* Det kan også være mere specifikt: *Grunde til jeg er velkvalificeret til jobbet jeg vil søge*, eller *Tegn på jeg er i stand til at løfte projektet*. Det kan også bruges i privatlivet: *Beviser på, at jeg har styr på økonomien*, eller *Fordelene ved min boligsituation som den er nu*. De positive beviser finder du i tidligere succeser, oplevelser, kurser, ros du har modtaget og så videre.

Bemærk at der ikke er tale om et selvbedrag, hvor vi skal føre falsk bevisførelse overfor os selv. Men i erkendelse af det *naturlige negative fokus*, så er der mere tale om at du fører reel og afballanceret bevisførelse når du husker at give det positive den plads det fortjener. Det er altså helt i orden at forsøge at udligne magtbalancen ved at give de positive ting mere opmærksom end vi typisk giver dem. Det kommer ikke af sig selv, men kan gøre en stor forskel. Giv det 15 minutter og se selv.

Løft humør og energiniveau

Undgå at være slave af dit humør og energi, og skab dig en god dag

Sidder du på en stol hele dagen? Har du indendørs arbejde? Kom op og kom ud! En artikel i New York Times gik på et tidspunkt så langt som at fortælle, at din stol slår dig ihjel. Folk med stillesiddende jobs har nemlig forøget risiko for hjerte-kar problemer samt forøget livvidde - også selvom de dyrker motion i fritiden. Samtidigt daler vores energiniveau når vi sidder ned, og det kan ødelægge koncentrationsevnen. At sidde ned længe af gangen er bare skidt, der er ingen vej udenom.



Det samme gælder hvis det er humøret den er gal med. Vi kender alle oplevelsen af at være i et lunkent humør, og at dagen bare ikke fungerer. Måske har man fået det forkerte ben først ud af sengen her til morgen, ungerne var umulige, trafikken håbløs

eller chefen gnaven. Uanset årsag, så kan det ind i mellem hænde, at dagen ikke er meget værd. Du har basalt set to handlemuligheder, hvis du ikke vil være gnaven på jobbet hele dagen: Gå hjem og hold fri, eller gør noget for at skifte humør og få energien tilbage. Det første er ofte ikke en praktisk mulighed, så lad os i stedet fokusere på hvad vi kan gøre for at ændre på vores tilstand.

Opgave: Bryd mønstret, bevæg dig, kom i bedre humør

Det er meget enkelt. Sørg for at komme ud og få frisk luft og solskin i løbet af dagen. Lys stimulerer hormonsystemet, og særligt om vinteren har vi brug for mere af det. Frisk luft klarer hjernen, og bevægelse er både godt for kroppen og sjælen. Efter en gåtur vil du være mere frisk og klar til arbejde videre.

Her er nogle alternativer til gåturen - gør det der passer bedst på dig.

- Leg med kollegerne, eller tag et spil PlayStation eller Wii for dig selv.
- Find en quis på nettet, eller løs en kryds&tværs.
- Kast med papirkugler og skyd med elastikker. Vær barnlig
- Se et videoklip eller bryd rutinen ved at læse i en bog. Mange oplever at kunne lukke verden ude på denne måde, og så kan du komme ud på den anden side i bedre humør
- Se en kort forelæsning på TED.com, hvor du finder eksperter fra hele verden
- Giv dig i kast med noget manuelt arbejde så som oprydning. Er du hjemme kan madlavning eller havearbejde være vejen frem
- Grin. Enten bare ved at gøre det, eller hvis det er for flippet, så ved at se noget Stand-Up på YouTube eller ved at dele vittigheder med kollegerne
- Spis noget der giver energi, uden at straffe dig bagefter. Vand og frugt er godt, kage er skidt. Gulerødder er super, slik er selvmål. Kost med hurtige sukkerarter får dit blodsukker til at flyve op, for derefter at ramme gulvet en halv time senere, og så er du lige vidt.
- Rend i Netto efter rødvin (min kæreste og hendes kolleger er særligt glade for den...).

Hvis du har en energi- eller humørforladt dag koster det nemt hele dagen i tabt produktivitet. Det betyder, at hvis humøret er rigtigt skidt, så kan du ligeså godt afskrive dagen, og få det bedste ud af det. Men jo hurtigere du får vendt humøret og genfundet energien, jo mere får du ud af det. Tøv derfor ikke med at investere tid i det.

Ryd op

Kan du ikke se skoven for bare træer, er det tid til at rydde ud i junglen

Kan du ikke finde de ting du skal bruge? Dukker der af og til vigtige ting op af gemmerne – lige efter en vigtig deadline? Er du ved at løbe tør for plads? Et bombet kontor og et skrivebord der er helt begravet kan være en kilde til daglig irritation og dårlig samvittighed. Modsat, så kan det at sætte i orden og smide ud være meget befriende, og det kan føles godt længe efter.



Selv i det små kan det være en stor lettelse, men man kan også gå hele vejen. Da Lars Kolind i 1990'erne således var chef hos Oticon gjorde han meget for at strømline arbejdet og forhindre ophobning af papier og sagsakter. De indførte nye processer og gennemførte en stor aktion hvor alle arkiver blev indscannet og alt post blev omdannet

til elektroniske dokumenter straks ved modtagelsen. Midt i firmaet blev der opsat en gennemsigtig skakt så alle kunne følge med i mængderne af papir der blev overflødiggjort. Oticon blev på den måde kendt for det første papirløse kontor, en historie der gik verden rundt.

Opgave: Ryd ud i gemmerne

Sæt tid af til at muge ud på din arbejdsplads. Ikke bare de almindelige daglige rutiner hvor kaffekoppen vaskes og papirkurven tømmes, men den helt store tur. Bordet skal være frit. Hylder og reoler stå sorlige. Gamle noter er sorteret og smidt ud, lagt i hængemapper eller sat i ringbind. Ting du ikke har brugt i mere end et år får det kritiske blik inden de arkiveres lodret. Kan du gå så langt som at scanne vigtige breve og dokumenter, så du kan genne det i de elektroniske arkiver og smide papiret ud?

Du kan sikkert sagtens få en halv dag til at gå med at tage den store tur. Vælg en dag hvor der ikke er noget der haster, eller netop en dag hvor du er lidt stresset og har brug for at koble af fra opgaverne og lave noget mindre krævende. Tænd for radioen og hent en kande kaffe eller the. Når du er færdig og kan nyde det, så spørg dig selv: Hvad ved dette er bedre end før?

Der kan synes banalt at ryde op, men forhindringerne kan alligevel godt melde sig. Bare det at komme igang kan være svært, for der er jo altid noget der haster mere. Derudover er vi oppe mod egermentaliteten, hvor vi gemmer alt i tilfælde af at der en skønne dag bliver brug for det. Det er en mægtig modstander, men kampen er værd at tage, og glæden ved overblik og enkelthed er stor.

Sig nej

Få plads til det væsentlige, ved at fravælge arbejdsglædedræbere

At hjælpe andre er en af livets store glæder, og psykologer har dokumenteret hvordan det at hjælpe andre, det gør os mere tilfredse og forbedrer vores relation. Men vi kan også komme til at sige ja til for meget.

Du kan sikkert huske, at du på et tidspunkt har sagt ja til at gøre noget nogen bad om, eller du har meldt dig frivilligt fordi det virkede som en god idé, og siden meldte presset sig. Du fik ikke løst opgaven, og det førte til dårlig samvittighed, og måske endda frustration. Måske fordi du ikke havde tid, eller fordi det faktisk var en rigtig træls opgave, som du ville ønske du havde holdt dig fra. Når vi påpeger vores besvær mødes vi ofte med svaret “det er et prioriterings spørgsmål”, hvilket i virkeligheden ofte betyder, at andre synes du skal prøve lidt hårdere! Det er ikke til megen hjælp før næste gang hvor du kan sige nej tak, men du kan faktisk nå at omgøre den uheldige beslutning.

Opgave: Vælg opgaver fra

Dette handler ikke om at hjælpsomhed er skidt, for det er det ikke. Det handler om at værne om egen arbejdsglæde og derigennem effektivitet, ved at reducere antallet af forpligtigelser der giver dårlig samvittighed og skaber frustrationer. Det *er* et spørgsmål om at prioritere, og nogle ting skal prioriteres fra.

Trin 1: Lær at holde armen nede i lidt længere tid

Hvis du ofte oplever at komme ud af møder med nye opgaver, selvom I var mange tilstede og der kun skulle bruges én frivillig, så prøv denne simple taktik: Tålmodighed. Næste gang nogen spørger “og hvem gør det?” så modstå fristelsen for at sige ja, indtil alle andre har haft *tilstrækkelig chance* for at melde sig. Med *tilstrækkelig* mener jeg, at der skal have været pinlig tavshed i *mindst* 10 sekunder (tæl gerne inden i dig selv), og flere andre skal have sagt “jeg ville gerne, men...”. Jeg

garanterer, at der langt de fleste gange vil være en der siger “ok, så gør jeg det”, inden du selv når at sige til. Det er helt i orden at du ender med at melde dig og derved hjælper gruppen, men hvis det altid er dig, så skal du lære at holde igen.

Trin 2: Spring fra på den gode måde

Det er næsten tabubelagt at springe fra, når man først har sagt ja. Vi kender det som udtrykket *Har man først sagt A må man også sige B*. I en verden hvor alt er velovervejet og vi er fri for omgivelsernes pres, da ville dette holde vand, men sådan er verden ikke.

Ind i mellem kommer vi til at sige ja til noget af de forkerte grunde. Vi vil ikke fremstå som dårlige kolleger, eller vi vil gerne sole os i anderkendelsen der følger med når vi siger ja. Det kan også være vi har et mere eller mindre erkendt behov for at være i kontrol og yde indflydelse, og derfor siger vi ja for ofte. Det er typiske motiver, og der er sådan set ikke noget galt i det, med mindre det får os til at sige ja til noget som senere bliver en stor belastning for os.

Havner du i en situation hvor du har en opgave som du ingen vegne kommer med, men som truer med at tage livet af dig (selv relativt små opgaver, rent objektivt set, kan give denne følelse), så overvej at springe fra. Det kan være en hård beslutning, og vi frygter modtagelsen. Når du gør det, så gør det på en god måde, og hold sagen på egen banehalvdel. Forklar, at du er ked af at du sagde ja, for du har for sent indset at denne opgave ligger meget dårligt til dig, og den skaber frustrationer der ikke gavner arbejdet i øvrigt. Husk det ikke er andres skyld at du har den, og derfor kan du også kun selv tage ansvaret for at få rettet op på det. Ingen vil hade dig for det, og du får det godt bagefter.

Engang kunne jeg ikke gå til en generalforsamling uden at komme nyvalgt hjem. Jeg fik aldrig hjælp til mit “problem”, men klog af års hårdt arbejde for sager som egentligt ikke var ret meget mine egne er jeg nu noget mere tilbageholdende, og vælger kun de virkelig meningsfulde engagementer. Inden jeg nåede hertil havde jeg en periode hvor jeg var nødt til at holde mig væk fra generalforsamlinger.

Kaffe over telefonen

Uformel hygge på distancen

Kaffe er det arbejdende folks opium, og ud over den svagt opkvikkende effekt, så er en kop kaffe også noget der kan give et øjeblik pusterum og velbehag i en travl dag. Det samme gælder i øvrigt for te, men lad os for nemheds skyld i det følgende betegne begge som “en kop kaffe”.



Kaffen har også en social funktion. Kaffe er en ingrediens på de fleste møder, og vi tager ofte en sludder over en kop kaffe. Kaffemaskinen kan nogle steder være det mest velbesøgte sted i firmaet.

De positive assosiationer der er forbundet med en kop kaffe behøver dog ikke være begrænset til det fysiske møde. Man kan sagtens drikke kaffe mens man taler i telefon, men har du prøvet bevidst at aftale en telefonsamtale for at kunne drikke en kop kaffe sammen?

Opgave: Aftal et kaffetelefonmøde

Aftal med en kollega, at I skal drikke en kop kaffe sammen over telefonen. Det skal naturligvis være en kollega du ikke arbejder op og ned af, men måske en fra en anden afdeling eller et andet sted i landet. Det kan også være noget I gør en dag en eller begge arbejder hjemmefra, så I ikke forstyrres.

Aftal tid og emne, og sørg for at have din egen kaffe klar. Udfordringen består i at skabe den samme rolige stemning som hvis I havde sat jer i kaffestuen med en kop. Gør en nummer ud af at tale mere roligt sammen, og stil spørgsmål som kræver lidt mere overvejelse. Det kan være her I udveksler idéer, prøver ting af eller søger hjælp hos hinanden. Undgå at haste til nogen konklusioner, men søg muligheder. Undgå også brokkefælden, for så forlader du bare mødet med mindre arbejdsglæde, i stedet for mere.

En variation er fyraftensbajeren over telefonen. Kort før denne e-bog blev færdig talte jeg tre timer i telefon med en kammerat fra den anden ende af landet, mens vi drak et par øller hver.

Nyhedsdetox

Ekstra overskud via internetæraens kolde tyrker

Verden af idag er fyldt med indtryk, og man taler om den globale landsby: Hele kloden er tæt på, og vi kan holde os orienteret om snart sagt alt. Medierne kæmper for vores opmærksomhed, og overalt i æteren og det offentlige rum bombarderes vi med indtryk og reklamer.

Nyhedsfladen har udviklet sig fra den daglige avis og én TV-avis til minut-for-minut *breaking news*. Et hav af medier og virksomheder tilbyder at sende os opdateringer, nyhedsbreve og *alerts* så snart der sker noget. Skulle det ske, at vi overser en gryende sensation bliver vi mindet om det via sociale medier som Facebook, hvor vi samtidigt holder os orienteret om vores venners syn og meninger i nyhedstrømmen.

De langsigtede effekter af de ændrede medievaner kendes endnu ikke, men der tales i stigende grad om medieafhængighed. Vi kan samtidigt observere hvordan flere danskere siger at de føler sig stressede, og antallet af både stresssygemeldinger og førtidspensioner af psykiske årsager sætter rekord.

Det er let at slå ud med armene og konstatere, at det er tiderne, og verden idag går meget hurtigere end tidligere. Det synspunkt tager dog ikke højde for det frie valg vi har, og for muligheden for rent faktisk at lukke mange støjkanaler ude, så vi bedre kan fokusere på det væsentlige. Jeg anbefaler, at du ikke tror på mig, men selv tester de positive effekter det kan have for dig, at reducere de input du modtager.

Opgave: Luk af for alle informationskanaler

Vi har alle sammen en begrænset evne til at håndtere informationer. Hvis du bliver bedre til at skære det uvæsentlige fra, så vil du få mere overskud til de ting du vælger at engagere dig i, herunder dine arbejdsopgaver. Jeg foreslår at du tester det ved at gå til ekstremer.

I de næste to uger skal du derfor filtrere behårdt i den information du modtager fra medier af enhver art. Alt der ikke direkte har noget med en arbejdsopgave at gøre skal væk, og informationer skal i stedet søges målrettet og aktivt *når* de skal bruges, ikke før. I fritiden lukkes ligeledes af for støj i form af tankeløs underholdning og forstyrrelser.

Husk: Dette ikke er en permanent livsoplægelse, men en prøve for at se hvad det egentligt betyder for dig at du dagligt modtager så mange indtryk. Derefter kan du praktisere det mere målrettet, hvor du måske i særligt travle perioder vælger støj fra.



Men for nu, så skal du gå seriøst til værks. Undgå derfor fuldstændigt disse ting:

- Aviser, magasiner og ugeblade
- Radioaviser og alle programmer hvor en vært taler (i praksis: *ingen radio*)
- Alle reklamer
- TV-nyheder og kanal-zapperi
- Alle irrelevante mails som reklamer og nyhedsbreve
- Facebook, Twitter m.m.

Det er tilladt at:

- Læse bøger
- Se en film du vælger at sætte på
- Høre musik
- Spørge andre “Nå, er der sket noget vigtigt ude i verden?” hvis du har brug for at sikre dig, at der ikke er udbrudt krig den sidste uge. Det er der oftest ikke.

For nogen vil den største prøvelse være når de står op om morgenen og møder det faste ritual med radioavis eller morgen-TV. Andre vil få krisen i pausen på jobbet hvor man lige plejer at bladre i avisen. Og så er der al “spildtiden”, hvor vi venter på nogen, på bussen og så videre: Her skal du holde nallerne fra din smartphone, selvom det er så nemt at checke facebook eller læse overskrifterne i avisen. Tag en skønlitterær bog med, hvis du gerne vil have noget at læse i når du venter.

Det at slukke TV’et i et par uger vil for mange familier være en mindre revolution i samværet, og har du familie er det noget jeg kun kan anbefale dig at prøve. Jeg husker at der - lidt ironisk, egentligt - for et par år siden var et TV-program om en familie som levede uden fjernsyn i et par uger, og fik et helt andet og bedre familieliv ud af det.

Jeg har selv rensset ud på denne måde, flere gange, og selv tøjlet begyndende, digital afhængighed. Bandt fordelene er mere tid til det væsentlige, større fokus, en klarere tanke, en bedre start på dagen, mindre stress og mere fritid. Alene det, at man ikke konstant bombarderes med dårlige nyheder og negativitet er en gave. Se selv hvordan det kan øge dit overskud og derigennem din arbejdsglæde og livskvalitet.

Afskedstalen

Vi er samlet her idag for at hylde en stor kollega

Forestil dig, at du har været i dit nuværende job i nogle år, og nu er på vej til nye udfordringer, eller måske er det tid til at trække dig tilbage. Det er den sidste dag i jobbet, og alle dine kollegaer og venner er inviteret til afskedsreception for at fejre dig, for at sige pænt farvel til dig.

Til den afskedsreception bliver der holdt en tale for dig, om dig. Talen kommer omkring:

- De ting du er rigtig god til
- Hvad du stod for på arbejdspladsen
- De resultater du har skabt
- De mennesker du har hjulpet og hvordan du gjorde
- Hvad dine kollegaer har værdsat ved at arbejde sammen med dig
- Hvad de vil savne ved dig.

Opgave: Skriv afskedstalen selv

Din opgave er at skrive den tale du håber bliver holdt for dig. Den behøver ikke at være lang, bare tre til fem afsnit der fremhæver alle de gode ting. Husk, en afskedstale vil aldrig blive brugt til at fremhæve begåede fejl eller manglende evner. Det vil altid være en god tale.

Det virkelige spørgsmål her er: Hvad vil du gerne huskes for? Hvordan vil du gerne huskes? Og hvad vil du gerne efterlade i firmaet som din arv?

Kig efterfølgende på din tale og spørg dig selv hvad du kan gøre for at leve op til det. Hvad holder dig tilbage for at gøre det nu?

OM FORFATTEREN



Jon Kjær Nielsen driver Jon.dk og er en efterspurgt foredragholder til danske arbejdspladser. Han er ligeledes en hyppig taler på konferencer, hvor han taler om arbejdsglæde og ledelse, og i det hele taget kæmper for en kulturrevolution på vores arbejdspladser, så vi sætter menneskelig trivsel i højsædet. Jon er uddannet civilingeniør i 2002, og stiftede sit eget konsulentfirma i 2006, efter han forlod en stilling som HR Specialist i den finansielle sektor.

Siden har han holdt hundredevis af foredrag, særligt om emnerne arbejdsglæde og ledelse. Hans første bog, *Arbejdsglæde på 6 uger* (forlaget Libris, 2009), skrevet med daværende kollega Alexander Kjerulf, har solgt knap 5000 eksemplarer, og har ligget på boghandlernes top 10 over faglitteratur.

Det Glade Dusin - 12 tips til mere arbejdsglæde

af Jon Kjær Nielsen

ISBN 978-87-995618-0-3

jon.dk