

Hamingjan á vinnustaðnum

Anna Lóa Ólafsdóttir atvinnulífstengill VIRK og
eigandi Hamingjuhornansins





INNLENT 10. febrúar 2009 11:55

Atvinnuleysið hlutfallslega langmest á Suðurnesjum

Þar er það komið í nærri 14,4% á meðan það er tæplega 8,7% höfuðborgarsvæðinu



Hamingjan í kjölfar hruns

Hvað er hamingja?

- *Verið að vísa í heildstæðar upplifanir þar sem manneskjan er sátt við lífið í heild sinni þrátt fyrir hinn ýmsu verkefni sem allir fá. Að velja að lifa innihaldsríku lífi sem nær yfir litróf tilfinninganna, lífi sem hefur tilgang fyrir okkur sjálf og aðra.*
(Sonja Lyubomirsky)



Einfaldara

- “Hamingjan byggist ekki á stórkostlegri heppni sem gerist sjaldan – heldur á litlu jákvæðu hlutunum sem við sköpum á hverjum degi”
(Benjamin Franklin)

Where did you find that? I've been searching for it everywhere.



I created it myself.



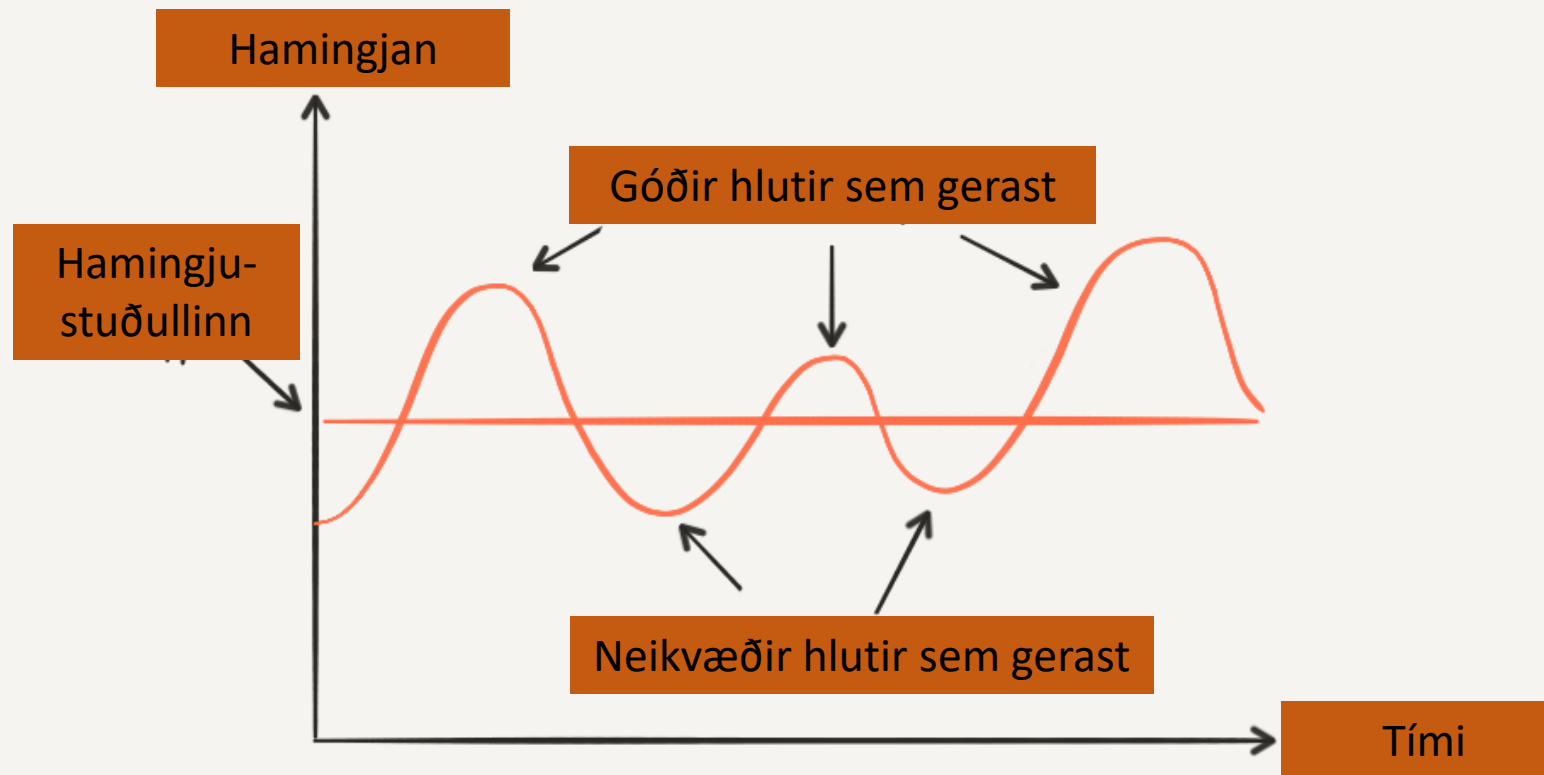


Hamingjustuðullinn okkar!

40

10

50





Hamingjan á vinnustaðnum

- Afstaða okkar til vinnunnar skiptir miklu máli
- Ef við upplifum að vinnan okkar skipti litlu máli og sé lítils metin þá er meiri hættu á óánægju
- Afstaða okkar til vinnunnar getur skipt meira máli en tekjur eða virðing sem störfum fylgja
- Þurfum að spyrja, hvað veitir okkur ánægju og merkingu

Hvernig tímdir þú því!!

- Orðræðan hefur áhrif á okkur sjálf og aðra!
- Hvaðan kemur virðing fyrir störfum?
- Virðing starfa hefur áhrif á starfsval
- Spyrjið unga fólkið um afstöðu þeirra til ykkar starfa?



Hver á að auka hamingjuna á vinnustaðnum – Á ÉG að gera það!!

- Verðum sjálf að leita að og skapa merkingu og ánægju á vinnustaðnum, á virkan hátt
- Getum ekki kennt öðrum um óhamingju okkar
- Við berum endanlega ábyrgð á því að finna rétta starfið eða skapa réttu aðstæðurnar í vinnunni
- Hver og einn skiptir þar máli!



Samvinna

- Yfirmaður sýnir að starfsmaðurinn og vinnan hans skipta máli
- Umhverfið er hvetjandi, styðjandi og þægilegt
- Verkefni eru vel skilgreind
- Góður starfsandi og hrós fyrir vel unnin störf
- Maður telur sig vera meðal vina/kunningja á vinnustaðnum
- Hamingja á vinnustað eykur almennt lífsgæði fólks
- Að missa vinnuna hefur mikil og oft varanleg áhrif á hamingjuna



Þekkir þú styrkleika þína.....

.....eða ertu að bíða eftir að aðrir uppgötvi þá.....

Styrkleikar okkar geta verið drifkraftur til athafna og breytni!



VLÆRDÓMUR

Ástmsfýsi * Þekkingarþrá

Ef við þekkjum styrkleika okkar!

- Getum við upplifað og séð fyrir ný tækifæri og möguleika
- Getum bent á vannýtta styrkleika okkar innan fyrirtækisins
- Áttum okkur betur á styrkleikum annarra
- Minnkum viðmið við aðra – erum ekki öll eins en þurfum á hvort öðru að halda
- Þegar til staðar er meðvitund á styrkleikum og hæfni starfsmanna er verið að stefna að besta mögulega árangri



SKIPULAG

anagerð * Fyrirhyggja

Álagið!

- Hvað ætlum við að gera?
- Ætlum við að taka stjórn eða láta það stýra okkur?
- Þekkir þú álagseinkenni; huga, hegðun, líkama og andlega
- Hvað gerir þú þegar rauðu ljósin eru byrjuð að blikka?





Það fyrsta sem fer í álagi er hæfileiki okkar til samskipta!

Minnka viðmiðin!

- Gott sjálfstraust stýrir miklu í lífi okkar – stýrir miklu á vinnustaðnum
- Álag hefur áhrif á sjálfstraustið
- Leyfa okkur að dvelja betur í okkur sjálfum
- Fagmennska – þegar mennskan okkar fær að skína í gegn

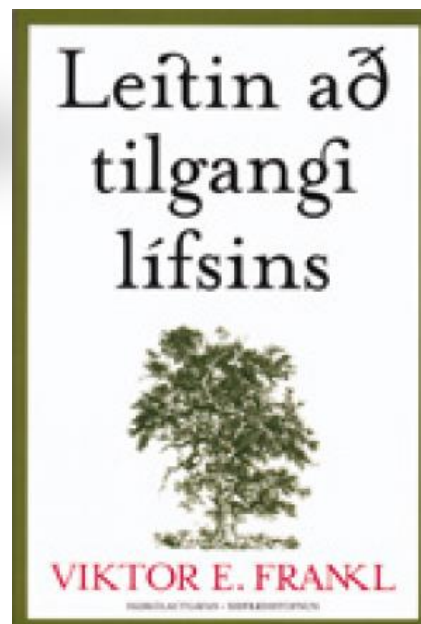




Húmor

- Nota húmor til að draga úr streitu
- Taka sjálfan sig ekki of hátíðlega
- Gera grín á eigin kostnað
- Njóta þess að fá aðra til að brosa
- Þurfum ekki að vera alvarleg til að vera tekin alvarlega

Langar að skilja ykkur eftir með.....





284
ATAHUALPA

Takk fyrir mig!