

HÚMOR – GLEÐI – HAMINGJA

BETRI VINNUSTAÐUR – BETRI LÍÐAN





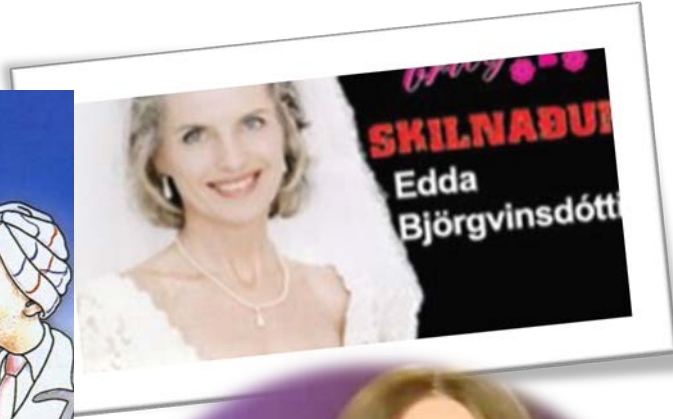
Edda Björgvinsdóttir

Háskólinn á Bifröst - MA í Menningarstjórnun 2013

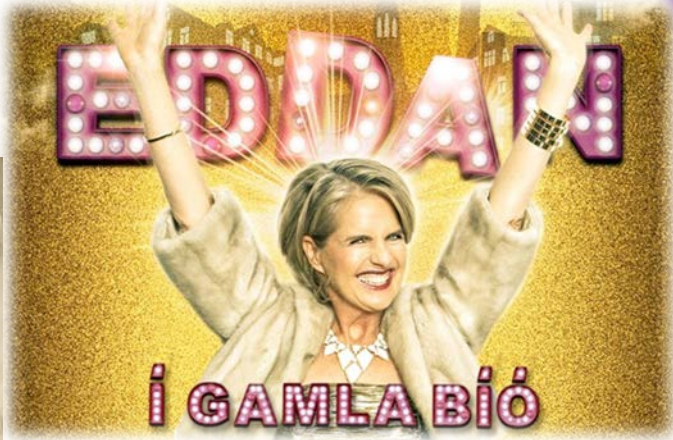
Háskóli Íslands - Jákvæð sálfræði

Diplómanám á meistarastigi 2015

HÚMOR



- HLÁTUR .. ÉÐA EKKI HLÁTUR!



50-10-40

A - MANNESKJUR



50-10-40

B - MANNESKJUR





HÚMOR – GLEÐI – HAMINGJA Á VINNUSTAÐ

- Streita minnkar
- Starfsorka eykst
- Heilastarfssemi batnar
- Aukin starfsánægja
- Betti starfsandi
- Auðveldar lausnir í erfiðum samskiptum
- Betti heilsa (sterkara ónæmiskerfi)

VERÐMÆTASTI EINSTAKLINGURINN...

- GLEÐIGJAFINN á vinnustaðnum!

(Jafnvel þótt hann vinni ekki rassgat!!!!)



TAUGALÍFFRÆÐI



- Endorfín
- Dopamín
- Seratonín
- Oxytosín





SAMSKIPTATÆKIÐ HÚMOR!!!

- Brandarar/grín : Að fá fólk til að hlæja
- Að gera grín að sjálfum sér
- Að sjá spaugilegu hliðarnar á öllum málum/erfiðum málum
- Andlegt ástand: Útgeislun, hlýja, einlægni, gleði, hamingja



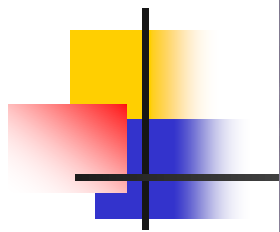
GLEĐIBANKI ...



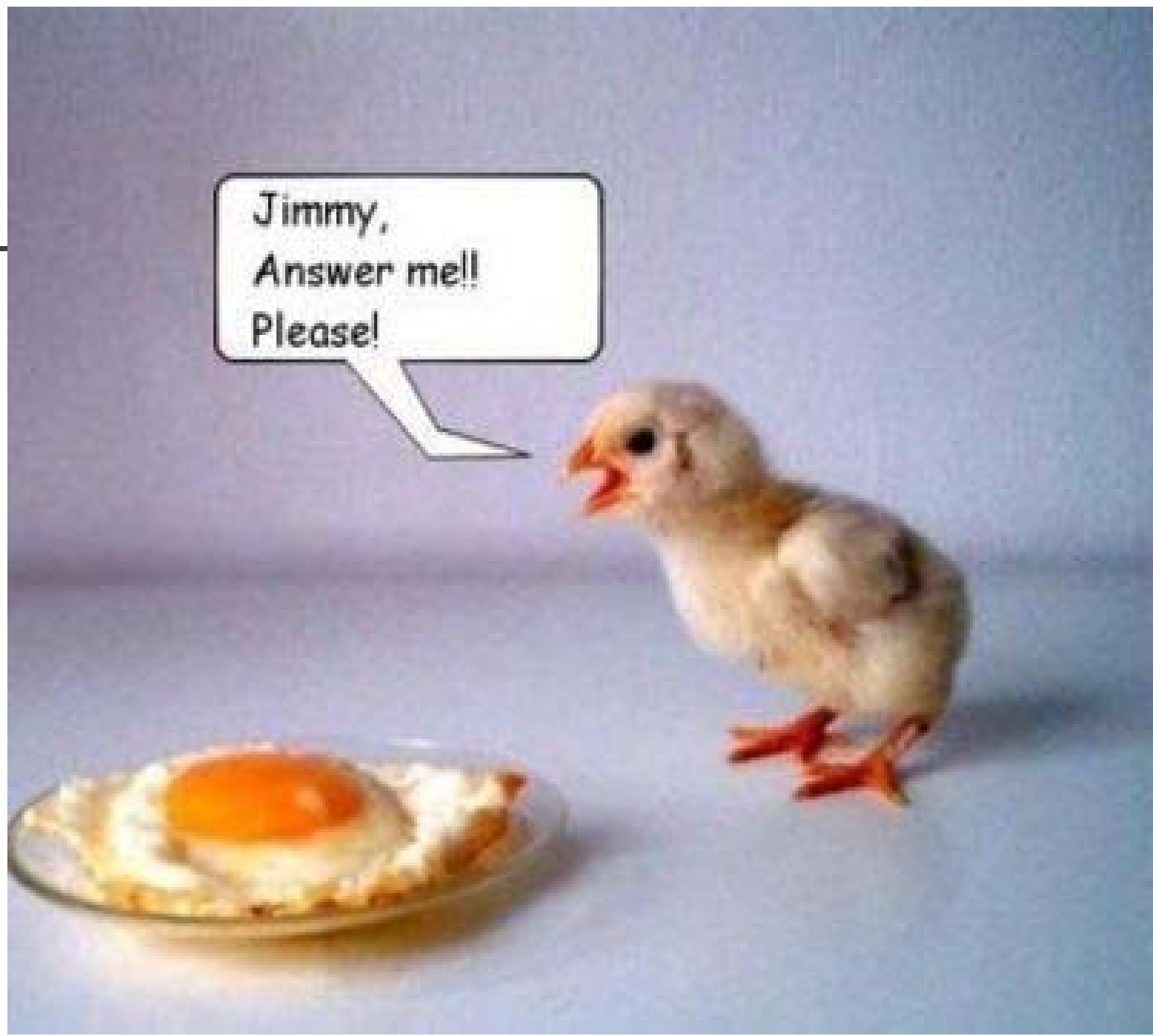
Beep Beep! I'm a milk truck!



Go home Bessie, you're drunk!

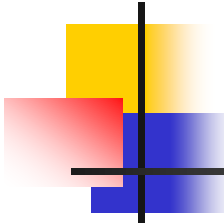


Jimmy,
Answer me!!
Please!





WTF is this???
Porn???
Go get Dressed idiot!



MINN GLEÐIBANKI

- ◆ Hlátursköst
- ◆ Þínleg atvik
- ◆ Barnabankinn
- ◆ Fyndnar uppákomur í lífinu
- ◆ Fyndin myndbönd/kvikmyndir/bækur
etc.



VÍMUEFNI

- Endorfín
- Dopamín
- Seratonín
- Oxytosín

