Lilla GUIDEN FÖR

GLÄDJE PÅ JOBBET!

Adecco

Visste du att:

MER SKRATT ÖKAR LÖNSAMHETEN!

De flesta chefer vet att det är viktigt att ha kul på jobbet. Effekten kan mätas i allt från lönsamhet till antal sjukdagar. Men många har inte kunskap om vilken roll skrattfaktorn spelar eller vilka strategier som underlättar **skrattglädje** och ett gott **skrattklimat**. Skrattande ger goda effekter på hälsan men också på arbetsglädje, samspel och prestation. Har man brister i skrattklimatet går man därför miste om grundläggande förutsättningar och fördelar. Men det går att stimulera ett gott skrattklimat – och det går att träna sin skrattkondis!

Eftersom det kan vara svårt med arbetsglädjearbete i allmänhet och skrattglädje i synnerhet har vi med hjälp av en expert i ämnet tagit fram den här guiden. Förhoppningen är att den ska inspirera dig till att uppmärksamma skrattfaktorn och vara ett handfast stöd i ditt strategiska skrattglädjearbete. På gladjetempen.se kan du också ta del av Glädjerapporten – Adeccos undersökning om Sveriges skrattklimat på jobbet.

Mycket glädje önskar vi på Adecco!

Innehåll

s 4 **Skrattfaktorn, skrattklimatet och skrattnödigheten**:
från arbetsglädje i allmänhet till skrattglädje i synnerhet.

s 7 **Så funkar det!**
- Skrattfaktorns effekt på individen.
- Skrattfaktorns effekt på gruppen.

s 10 **Gör så här!**
Skrattercise™ och andra skrattretande tips.

s 14 **Intervjuer**:
– Great Place to Work.
– Mobiloperatören 3.
– Key Solutions.

s 22 **Berömutmaningen & Gemenskaparen**
Verktyg för ökad arbetsglädje.

Från haha till aha!

EN INTRODUKTION

HAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHA

Att skratta är livsviktigt. Och ju mer vi skrattar, desto bättre mår vi – både som människor och företag. Kul då att skrattet också är en av världens roligaste träningsformer!

I den här guiden kan du ta del av kunskap och tips från Lena Dur Högnelid, leg psykolog (KBT), organisationskonsult och Sveriges främsta skrattspecialist. Lena, som har myntat flera begrepp inom skrattpsykologin, arbetar bland annat med strategiskt skrattglädjearbete. Här delar hon med sig av kunskap som hjälper dig från haha till aha på jobbet.

Lena Dur Högnelid

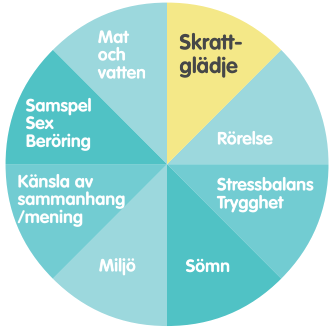
SKRATTFAKTOR

En enhet för att mäta förekomst av skratt utifrån tre variabler: frekvens, varaktighet och grad. Hur mycket skrattas det på arbetsplatsen?

SKRATTGLÄDJE

Glädje som tar sig uttryck i skratt – ett av våra grundläggande behov!

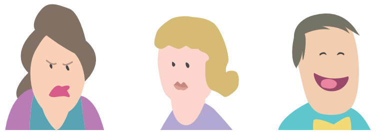
Alla tårtbitar i cirklarna behövs. Brist på vilken enstaka tårtbit som helst räcker för att skapa obalans, även om du har de övriga sju. Gemensamt behov för individen på och utanför jobbet är **skrattglädje**! Denna tårtbit är ofta bortglömd!



Allmänmänskliga behov

Medarbetarens behov

SKRATTKLIMAT



Hur tror du att du bidrar till skrattklimatet på ditt jobb?

Vi är varandras arbetsmiljö. En del av den är det gemensamma skrattklimatet. Ett gott skrattklimat innebär inte ett ständigt skrattande, snarare att man med hjälp av bra vanor och social kompetens söker sig mot optimalläge – och åtminstone inte har för stort underskott.

Var befinner sig din arbetsplats?

Brist på leenden och skratt

Optimal-läge

SKRATTNÖDIGHET

Det som konkret leder till att skratt uppstår kallas för skrattstartare. En mycket vanlig sådan är förstås allt som kittlar vår humor. Alla varianter finns. Den andra vanliga är lek genom rörelse. Bejaka skrattnödigheten. Den är livsviktig.

Saker som ofta gör oss skrattnödiga:

- Att vi ser eller hör andras skrattande, i verkligheten, på bild, via inspelade ljud.
- Att man absolut inte får skratta (t ex i en konstruerad lek som "Arga leken" eller på en begravning).
- En överväldigande känsla av glädje, lättnad eller märkvärdighet.
- När svårigheter känns så övermäktiga att man börjar skratta i stället – för att klara det svåra.

> *Humor* är härligt men det finns också många andra ingångar till skratt.
>
> Lena Dur Högnelid, Psykolog och Skrattspecialist

Så funkar det!

SKRATTETS EFFEKT PÅ INDIVIDEN

Det sägs att ett gott skratt förlänger livet, men det betyder mer än så. Framför allt påverkar det hur vi har det medan vi lever. Eftersom skrattande ökar vår livsglädje och energinivå hjälper det oss också att uppfylla andra grundläggande behov. Motsatsen till glädje är depression och avsaknad av lust. Skrattet stimulerar även koncentration, kreativitet, problemlösningsförmåga, inlärningsförmåga och humor – som leder till ännu flera skratt!

Vad händer i kroppen när du skrattar?

- Ökning av hjärnans produktion av serotonin (brist bidrar till depression), samt endorfiner och dopamin (kroppens naturliga ämnen för smärtlindring och eufori).
- Kroppens alla viktiga system påverkas: som hjärt-och kärlsystem, andning och andningsmuskulatur (bra sätt att få starka magmuskler), blodcirkulation, immunförsvar, matsmältning, energinivå, hämmande av fria radikaler, blodsockernivå och sexualitet.
- Stressbalans: spänningsökning och spänningsminskning håller kroppens stressystem i trim.

Ett leende betyder så mycket

Leenden är också underbara och har en livsviktig social funktion. De hör ihop med upplevelse av harmoni och positiva känslor hos dem som utbyter leendet och fungerar också ofta som ett slags förspel till skratt. Leenden och skrattande hör verkligen ihop men har ändå olika funktioner och kan inte ersätta varandra. För att uppnå skrattandets effekter krävs att skrattmusklerna aktiveras och att skrattljud uppstår.

TÄNK PÅ! Att underhålla hälsa och livsglädje utan en hyfsad skrattkondis är att arbeta i uppförsbacke. Därför är det lika grundläggande att träna din skrattkondis som andra livsstilsfaktorer.

Så funkar det!

SKRATTETS EFFEKT PÅ GRUPPEN

Skrattfaktorn är en friskvårdsfråga för individen, men en skrattande person påverkar också andras hälsa. På så sätt ökar ett gott skrattklimat andelen friska och fungerande medarbetare och chefer, med både lust och förmåga att prestera. Detta påverkar såväl externa kunder som lönsamhet.

Vad händer med gruppen vid skratt?

- Vänliga leenden och goda skratt påverkar tillit, lust och vår förmåga att vara empatiska, visa intresse, omtanke samt generositet.
- Skapar mäktig känsla av samhörighet, bygger goda relationer och minskar risken för missförstånd och konflikter.
- Skratt är avslappnande. När vi känner oss lugna och ohotade lyssnar vi bättre. Vårt självförtroende ökar.
- Den kognitiva påverkan som skrattande leder till ger ytterligare positiva effekter för gruppens sammantagna kreativitet, inlärning och problemlösningsförmåga.

Tänk på!

Att underhålla frisknärvaro, arbetsglädje, prestation och interaktion utan ett gott skrattklimat är att arbeta i uppförsbacke. Ett gott skrattklimat är grundläggande! Så håll koll på skrattklimatet!

En extra bonus med leenden och skratt är att vi uppfattas mer attraktiva samtidigt som det får mottagaren att känna sig väl till mods och viktig. Detta gäller som sagt även kunder, uppdragsgivare, klienter och alla andra kontakter utanför arbetsgruppen! Nöjda kunder och gott bemötande påverkar också lönsamheten.

Lena Dur Högnelid, Psykolog och Skrattspecialist

Gör så här:

SKRATTRETANDE TIPS FÖR DIG SOM INDIVID

HAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHA

Visste du att man kan påverka både skrattkondis och skrattklimat? Att oftare och mer aktivt utsätta sig för sådant som leder till skratt är ett bra sätt att öka skrattfaktorn. Skrattnödighet kan uppstå slumpartat men går även att skapa själv. De flesta mänskliga funktioner behöver tränas och stärks varje gång de används. Det gäller även skrattet – och du kan aktivt träna upp din skrattkondis!

SKRATTERCISE

Skrattercise är designade övningar för att öka skrattkondisen på egen hand, i par eller grupp. Det kan kännas ovant i början men är egentligen inte konstigare än att medvetet bestämma sig för att sticka ut och springa om man vill förbättra sin kondition. Här följer två enkla övningar som du kan göra själv. Läs mer på **www.giraffenskratt.se/skrattercise**

Leendeträning

"Telefonmetoden"

Se till att du kan se dig själv i en spegel under ett telefonsamtal. Observera först hur du ser ut under några minuter. Ansträng dig sedan för en stund att **le** extra mycket och observera hur det påverkar dig och samtalet. Avsluta med några minuters fritt pratande. Är det någon skillnad jämfört med i början av samtalet?

"Penna på tvären i munnen-metoden"

Sätt en penna på tvären i munnen en stund. Forskning visar att 30 minuter med pennan ger signifikant effekt på kognitiva förmågor som t ex inlärning, kreativitet och problemlösning. Detta eftersom du gör leendets muskelrörelse som är en signal till stressystemet att det är lugnt. Mindre stresspåslag ökar vår förmåga att tänka. Sitter du med pennan får du både leendets direkteffekter samtidigt som du ökar din benägenhet att le nästa gång du kommunicerar.

Gör så här:

SKRATTRETANDE TIPS FÖR FÖRETAGET

Precis som du kan träna din egen skrattkondis, kan också en arbetsplats höja skrattfaktorn och öka skrattglädjen. En bra början är att höja medvetenheten och diskutera strukturer som påverkar skrattfaktorn: Vilka raster, gemensamma stunder och sociala aktiviteter finns? Hur ser skrattklimatet ut? Hur tänker vi kring gemensamt ansvar för samtalsämnen, stämningen och skrattfaktorn? Kan vi skapa fler chanser till skratt? Vill vi ha en "skrattpunkt" på personalmötets agenda?

Sen handlar det om träning. Om gruppen har ett gemensamt och uttalat mål så blir det enklare att testa sig fram. Prova själv med övningen nedan.

"ARMLEKEN"

Fråga någon i närheten om hen vill pröva "armleken". Här gäller det att försöka nudda den andres överarmar samtidigt som man själv inte ska bli nuddad. Offensivt och defensivt på samma gång med andra ord! Mycket fotarbete! Ett par minuter räcker fint. Först kan du lägga märke till den ökade energinivån i kroppen. Om du gör övningen fullt ut upplever du sannolikt också något som har med upprymdhet och glädje att göra; känslor som i sin tur tar sig uttryck i leenden. Antagligen kan du också höra skratt i rummet!

Skratt-psykologen tipsar!

Skrattretare på arbetsplatsen

- Föreslå en stunds samtal på "i-språket" som innebär att man byter ut alla vokaler till "i". Exempel: "Dit vir itt intrissint pistiindi! Kin di biritti mir im dit?"
- Ta en after work hemma hos någon med stor studsmatta!
- Servera alla en ren blyertspenna att sitta med på tvären i munnen en stund.
- Sätt upp foton med leende, skrattande, lekande människor i blickfånget.
- Ta ett foto av alla i personalgruppen där man anstränger sig för att göra en riktig konstig grimas. Gör ett collage och sätt upp det på lämplig plats.
- "Arga leken" som punkt på personalmötet. Det gäller att hålla sig för skratt samtidigt som man, genom att göra arga miner, ska försöka få den andra att börja skratta.
- Dra undan borden och sätt på en up-tempo-låt!
- Pröva att alla går baklänges en stund.
- Uppmärksamma och uppskatta veckans bidrag till ökad skrattfaktor och förbättrat skrattklimat!
- Boka en workshop i Skrattercise™ och lär er användbara, roliga och enkla skrattövningar på www.giraffenskratt.se

KOM IHÅG! Målet är att skratta MED varandra!

Intervju:

GREAT PLACE TO WORK

Great Place to Work har i många år hjälpt företag inom alla branscher att utveckla och utvärdera sin arbetsplatskultur. De som av sina egna medarbetare rankas allra högst får en kvalitetsutmärkelse som blivit en viktig måttstock för många. VD Maria Grudén berättar om några av nycklarna till framgång för "Sveriges bästa arbetsplatser".

Maria Grudén

Great Place to Work listar varje år "Sveriges Bästa Arbetsplatser". Varför är det viktigt?

En bra arbetsplats ger så många positiva resultat. Det viktiga här är att mäta faktorer som också tydligt driver produktivitet och viljan att bidra. Det är inte intressant att mäta "nöjdhet", då det inte säger något om hur involverade och intresserade medarbetarna är.

Vilka är nycklarna till framgång för de företag som hamnar högt på listan?

Gemensamt är att de faktiskt gör saker! En förtroendefull relation mellan ledare och medarbetare är också den viktigaste drivkraften. Ledningen ser arbetsplatsen som ett verktyg för att skapa bra resultat, och här är de allas ansvar att bidra utifrån sina roller. Det finns även tydliga värderingar som hänger ihop med företagets vision och mål att samlas kring.

> „För äkta skratt måste man känna sig respekterad och viktig på arbetsplatsen."

Vilka konkreta åtgärder kan företag som vill öka arbetsglädjen genomföra?

Det finns många enkla saker, men några grundläggande tips är:

- Tydligt ledarskap med ramar, mål och förväntningar. Medarbetare som vet vad som händer och varför olika aktiviteter görs är mer intresserade av att bidra.
- Mänskligt ledarskap. Ta kaffepaus med de anställda, prata och intressera dig för dina medarbetare.
- Gör aktiviteter som passar er företagskultur. Är ni tävlingsinriktade – ordna tävlingar. Kunskapstörstande? Skapa inspirationstillfällen.
- Lyft fram gruppen som ett komplement till individen. Det stöttar viljan att hjälpas åt och uppmuntra varandra.

Forskning visar att skratt på jobbet bidrar till lönsamheten. Har du några praktiska tips för ett bättre skrattklimat på jobbet?

För äkta skratt måste man känna sig respekterad och viktig på arbetsplatsen. Först och främst behöver ledare och chefer se sina medarbetare och bidra till en miljö där man vågar skratta.

Vilka mätbara resultat i jobbet kan du se som är relaterade till ett roligare arbetsklimat?

Utöver de mänskliga vinsterna – högre tillväxt och bättre effektivitet samt lägre sjukfrånvaro, personalomsättning och rekryteringskostnader.

Hur bidrar du själv till skratt på just ditt jobb?

Ha, ha, svåraste frågan! Genom att vara prestigelös och våga driva med mig själv!

Intervju:
MOBILOPERATÖREN 3

Mobiloperatören 3 utsågs till en av Sveriges tio bästa arbetsplatser 2014 av Great Place to Work. Ett bevis på en stark kultur där medarbetaren gör skillnad, menar Alexander Westerdahl, HR Manager på 3.

Alexander Westerdahl

Grattis till utmärkelsen som en av Sveriges Bästa arbetsplatser 2014! Vad är hemligheten bakom framgången?

Tack! Medarbetaren gör skillnad och kulturen är avgörande. Genom att bygga en stark kultur tydliggör vi vart vi ska, hur vi ska ta oss dit och vilka förväntningar som finns på våra medarbetare. Det blir även tydligt vad befintliga och potentiella medarbetare kan förvänta sig av 3. Det är enkel grundläggande psykologi: människor vill veta vad som förväntas av dem, hur de bidrar till helheten och vad de får tillbaka. Lyckas vi förmedla vad vi som företag står för söker sig människor som vill jobba hos just 3 hit. Det ger ett ökat engagemang och lojalitet som i sin tur ger en ökad arbetsglädje och prestation. Det ger en bra arbetsplats.

> ”Det är enkel grundläggande psykologi: människor vill veta vad som förväntas av dem, hur de bidrar till helheten och vad de får tillbaka.”

Vilka konkreta åtgärder har ni genomfört för att nå en så kul position?

Vi gör saker hela tiden. Två konkreta aktiviteter är 3Utmanardagen och 3Labs. 3Utmanardagen innebär att alla medarbetare under en dag får arbeta med frågeställning hur 3 kan fortsätta utmana den svenska telekommarknaden. 3Labs är snarlikt. Då får alla på vår IT-avdelning jobba med precis vad de vill så länge det stödjer vår affär. Dessa aktiviteter gör att den enskilda individen kan påverka hela företaget. De ger oss även ett utmärkt forum att samla och sprida bra idéer internt.

Forskning visar att skratt på jobbet bidrar till lönsamheten. Har du några praktiska tips för ett bättre skrattklimat på jobbet?

Skapa en trygg kultur! Människor som är rädda hämmas både vad gäller kreativitet, prestation och glädje.

Vilka mätbara resultat i jobbet – t ex lönsamhet, effektivitet, frånvaro, försäljning eller liknande – kan du se som är relaterade till ett roligare arbetsklimat?

Jag tycker mig kunna se lägre sjuktal, högre effektivitet och leverans samt till syvende och sist högre kundnöjdhet. En glad och engagerad medarbetare ger en nöjd och lojal kund.

Hur bidrar du själv till skratt på just ditt jobb?

Jag försöker bjuda på mig själv. En situation där saker blir lite fel blir oftast en bra historia.

Det finns en tydlig koppling mellan glädje och effektivitet. Glada personer är 12 procent mer produktiva.

Oswald, Proto, Sgroi, (2014)
Happiness and Productivity,
University of Warwick, UK, and IZA Bonn.

Ett fejkat leende kan ge äkta lycka och därmed automatiskt övergå till ett äkta leende. Om du gör en glad min med ansiktet kommer du att börja känna dig glad trots att du inte var det från början!

Andréasson, P. (2010).
Emotional Empathy, Facial Reactions, and Facial Feedback.
Uppsala universitet.

Intervju:
KEY SOLUTIONS

Svenska säljbyrån Key Solutions började sin resa 2008 i Västerås. Sedan dess har de utsetts till en av både Sveriges och Europas bästa arbetsplatser flera år i rad av Great Place To Work. Nyckeln till framgång? Delaktighet, menar grundaren av Key Solutions, William Moulod.

William Moulod

Grattis till utmärkelsen som en av Sveriges och Europas Bästa arbetsplatser 2014! Vad är hemligheten bakom framgången?

Tack så mycket! Det är inte mycket till hemlighet egentligen; vi gör vårt bästa för att våra medarbetare varje morgon ska känna sig glada över att vakna till en ny arbetsdag. Alla ska känna att de är med på resan, från idé till målgång, och veta att deras insats både är sedd, uppskattad och viktig – oavsett arbetsuppgift.

Vilka konkreta åtgärder har ni genomfört för att nå en så kul position?

Alla beslut angående arbetsplatsen tas alltid med våra medarbetares bästa för ögonen. Vi jobbar stenhårt varje dag med förbättringsåtgärder, och även om vi nått så här långt så kan vi alltid bli bättre. Våra medarbetare är väldigt involverade och det är deras förtjänst att vi idag kan slå oss på bröstet och säga att vi har skapat en av Sveriges bästa arbetsplatser tillsammans med företagets vision och mål att samlas kring.

> ”Vi har bland annat infört Hela havet stormar-turnering och Klockan 5-disco. Lekfullhet på arbetsplatsen gör under för motivation och energi!”

Forskning visar att skratt på jobbet bidrar till lönsamheten. Har du några praktiska tips för ett bättre skrattklimat på jobbet?

Här går det inte en dag utan att vi skrattar tillsammans. Det är viktigt att skapa gemenskap och tillit – det är då man vågar bli lite löjliga tillsammans! Vi har bland annat infört ”Hela havet stormar”-turnering och ”Klockan 5-disco”. Lekfullhet på arbetsplatsen gör under för motivation och energi! Självklart är alla med och leker – cheferna också.

Vilka mätbara resultat i jobbet kan du se som är relaterade till ett roligare arbetsklimat?

Det är enkel matematik – ju mer vi arbetar för att få ett roligare arbetsklimat desto bättre mår våra medarbetare. Och ju gladare man är på jobbet desto bättre kan man prestera. Key Solutions växer stadigt, och det är absolut till stor del tack vare vår företagskultur.

Hur bidrar du själv till skratt på just ditt jobb?

Jag tror att man kan hitta roligheter i det mesta. Något så enkelt som en skojig bild i en power point kanske inte låter så speciellt, men när man lägger ihop många små bidrag så skapar man något större. Ett skratt smittar så lätt. Bjud på dig själv, så får du dubbelt så mycket tillbaka!

Mer beröm med BERÖMUTMANINGEN

Har du hört talas om Berömutmaningen? Det är vår gratisapp till iPhone och Android som tränar kollegor i den svåra men ädla konsten att både ge och ta emot beröm på jobbet.

Vi är generellt sett alldeles för dåliga på att ge varandra beröm på svenska arbetsplatser och studier visar att bristen på beröm leder till ohälsa och olyckliga medarbetare. Så kan vi ju inte ha det! Glada anställda på trevliga arbetsplatser är som bekant en mycket viktig fråga.

Sök bara på ordet "**beröm**" där du vanligtvis laddar ner dina appar så hittar du Berömutmaningen. Mer beröm åt alla!

Läs mer på **berömutmaningen.se**

Mer gemenskap med GEMENSKAPAREN

Gemenskaparen är ett verktyg för arbetsplatser som vill stärka sin kultur och ge medarbetare möjlighet till nätverkande och kunskapsutbyte. För forskning visar att allt detta leder till ökad produktivitet och skapar arbetsplatser där fler trivs.

Gemenskaparen består av två delar: en lunch-slumpare och en kortlek med en stor samling prat-i-munnen-framkallande samtalsämnen.

Det ska vara lite utmanande och framförallt roligt att använda sig av Gemenskaparen. Att studier dessutom visar att goda relationer på jobbet gör oss friskare, gladare och mer produktiva ser vi som en riktigt stor och trevlig bonus.

Gemenskaparen kan du beställa som kortlek eller använda digitalt på **gemenskaparen.se**

Vi hjälper dig gärna till ett ännu roligare jobb!

Den här lilla guiden kan förhoppningsvis hjälpa dig och dina medarbetare att skratta er hela vägen till ökad arbetsglädje.

På Adecco är vi vana vid att hjälpa både små och stora företag med uppdrag i alla storlekar. Vi hjälper till med allt som har med bemanning och rekrytering att göra.

- Du får tillgång till våra kompetenta och flexibla medarbetare som är vana vid att prestera från dag ett.
- Du ska alltid känna dig nöjd och trygg när du anlitar Adecco. Vi är experter på att matcha våra konsulters kompetens med rätt uppdrag.
- Du har alltid full koll på vad det kommer att kosta eftersom vi räknar på det i förhand, och du slipper extra kostnader för t ex sjukfrånvaro, arbetskläder och personalvård.

Adecco

På **Glädjetempen.se** kan du också ta del av Glädjerapporten – Adeccos undersökning om Sveriges skrattklimat på jobbet, baserat på bland annat bransch och yrkeskår.

adecco.se