

6 skridt til ultimativ arbejdsglæde

ELSK DIT JOB – HVER DAG

1. TAG DET IKKE PERSONLIGT

Vi er rigtig gode til at tage andres meninger personligt, og det koster mange sårede følelser på arbejdspladsen. Måske tænker du: "Ja, selvfølgelig tager jeg det personligt, når jeg ikke bliver behandlet med respekt", men stop lige her. Hvad andre mener, handler i høj grad om dem selv og ikke om dig, og det kan du ikke tage personligt. Hvis jeg siger til dig, at du er sju-sket, er det en opfattelse, der foregår inde i mit hoved og ikke nødvendigvis i dit. Den, der udtaler sig om andre, fortæller i virkeligheden mere om sig selv og sit eget virkelighedsbillede, end om dem, hun taler om.

Så lad være med at bekymre dig om andres opfattelser, for de har sikkert ikke ret.

ØVELSE:

Næste gang du bliver såret på jobbet, fordi du tager andres meninger personligt, så stil dig selv følgende spørgsmål:

- Handler det her i virkeligheden om mig eller om den person, der udtaler sig?
- Er det sandt, hvad personen siger? Hvis ja, kan jeg lære noget af det?
- Hvad tæller mest: Andres mening om mig eller min egen?

3. VIS DIN BEGEJSTRING

I sportens verden er det okay at vise begejstring, men hvis du løber rundt på arbejdet med armene over hovedet, når en opgave lykkes, vil folk sikkert synes, du er underlig. Men hvorfor må vi egentlig ikke det? Når vi bliver begejstrede, udløser kroppen endorfiner, der virker som speed og styrker immunforsvaret.

Hvor god er du til at vise begejstring på din arbejdsplads? Jo mere kunstigt du synes, det virker, jo mere har du brug for at øve dig. Mange danskere er bange for at være for meget, men måske skal vi i virkeligheden være bange for at være for lidt.

ØVELSE:

- Hvordan vil du fejre din næste oplevelse af succes?
- Stå på gulvet. Kryds højre fod foran venstre fod, snor rundt om dig selv, stræk armene op og råb "yes!"

2. STOP BROKKERIET

Nyder du, når sidemanden for femte dag i træk brokker sig over vægten eller chefen, eller dræner det dig for energi?

Brok kan virke som en ventil for stress og bidrager til en falsk følelse af fællesskab. I virkeligheden skaber vi psykologisk forurening i vores arbejdsmiljø. Negative tanker og ord kan nemlig aldrig føre noget positivt med sig.

Hvis du er utilfreds med noget, så sig det højt, men vær bevidst om måden du gør det på. Vend brokkerierne til positive ønsker og gå til personen for at løse konflikten.

ØVELSE:

- Øv dig i at være "for det positive" i stedet for "imod det negative". Positiv energi smitter.

Eksempel:

- ÷ Ledelsen forstår os ikke.
- + Hvordan får vi ledelsen til at forstå vores ønsker?

4. COACH HINANDEN

Coaching kan gøre alle problemer mindre. Når vi bliver stillet gode spørgsmål, udvides vores horisont, og vi ser svarene mere klart. Næste gang du bliver stresset, så spørg dig selv: "Har jeg indflydelse på denne situation?" Hvis ja, kan du handle, og så er der ingen grund til at være stresset. Har du ikke indflydelse, er det jo ligegyldigt at stresses, og du kan lige så godt give slip.

Husk, at alle menneskers handlinger er motiveret af at opnå glæde og undgå smerte.

Vil du motivere dig selv eller en kollega i en given situation, så brug spørgsmålene i boksen.

SPØRGSMÅL:

- Hvilke positive ting vil det give dig at ...?
- Hvad er konsekvensen, hvis ikke du gør noget?
- Hvornår vil du begynde?
- Hvad kan du gøre for at nyde arbejdsprocessen?
- Hvordan vil du gøre det målbart?

Begynder du arbejdsdagen med at tælle timer til du har fri? Fordi tonen på jobbet er hård, eller du ikke føler dig hørt? Der er meget, du selv kan gøre for at skabe ultimativ arbejdsglæde. Q's coach Gitte Koldtoft viser dig vejen.

”Hvad andre mennesker synes om mig, er ikke min sag”

Citat Wayne Dyer



5. FORSØG AT FORSTÅ

Når den, du kommunikerer med, ikke føler, at hun bliver hørt og forstået, kommer der så meget støj på linjen, at hun heller ikke hører, hvad DU siger. Uanset hvor klogt det er! Forestil dig et skænderi i et parforhold: Hvis kvinden ikke føler, at manden hører efter, hæver hun stemmen for at trænge igennem uden at lytte til, hvad han siger.

Løsningen er "fastfood-kommunikation". Har du prøvet at bestille mad på en McDonald's drive-in? Her gentager de altid din ordre for at sikre sig, at de har hørt og forstået, hvad du ønsker. Når du bruger fastfood-reglen på jobbet, vil du hurtigt opleve, hvor meget lettere kommunikationen glider, fordi man undgår misforståelser, og alle føler sig hørt.

ØVELSE:

- Husk at lytte efter, når nogen fortæller dig noget, så hører de sandsynligvis også, hvad du har at sige.
- I en samtale kan du gentage, hvad der er blevet sagt for at vise, at du har forstået det. Du kan f.eks. sige: "Jeg forstår godt, hvad du mener, når du siger ... Jeg synes ..."

"Efter at have talt med mange tusinde mennesker i mine 20 år som talkshowvært har jeg lært, at alle mennesker har en ting til fælles: Alle har behov for at føle, at de bliver hørt".

Citat Oprah Winfrey



6. PLANLÆG DIN ENERGI

I årevis har vi lært, at vi kan undgå stress ved at planlægge vores tid. I virkeligheden er det mere nødvendigt at kunne styre sin energi. Tidsmæssigt kan der godt være plads i kalenderen til en masse opgaver, men hvis du hænger med hovedet, fordi energien er sluppet op, er tidsstyring ligegyldig.

Muskler vokser, når de stresses, men brydes ned, hvis man glemmer at hvile. Vores mentale energi fungerer på samme måde. Hvis du er fokuseret, kan du sagtens tåle at presse dig selv, men gør du det for ofte og springer pauserne over, brænder du langsomt ud.

Så hvordan energistyrer man sin dag? Du tænker alle ugens opgaver igennem og deler dem op i tre farver. Røde opgaver er dem der kræver meget energi, de gule bruger mindre, og de grønne opgaver lader din energi op. Derefter beslutter du dig for, hvor mange røde opgaver du må have, før der skal en gul eller grøn ind i programmet. Tænk energistyring ind i dit liv og læg på ugeplan. Inviterer f.eks. ikke gæster en aften, hvor du forinden har haft en hård dag (rød farve), vælg i stedet en grøn opgave, der giver dig energi, læs f.eks. en god bog.

ØVELSE:

- Tænk din arbejdsuge igennem.
- Opdel opgaverne i røde, gule og grønne.
- Planlæg ugens opgaver, så der kommer balance mellem aktivitet og hvile.

LINKS:

www.koldtoft.dk – Her finder du artikler, foredrag, radio-programmer og coaching om ultimativ arbejdsglæde.

www.potentiale.dk – Foredrag til din arbejdsplads. Handler om, at det godt kan være klogt, selvom det er sjovt.

www.lorettalaroche.com – Her finder du en masse inspiration til at skabe en sjov og stressfri arbejdsplads.

Læs mere om ultimativ arbejdsglæde:

- "Humor i Ledelse" af Karen-Marie Lillelund.
 - "The Power of Full Engagement" by Jim Loehr and Tony Schwartz.
- Begge kan købes på www.amazon.com

