

Agenda för en dag om att trivas med jobbet, livet och varandra

Du är på jobbet en stor del av ditt liv. Se till att få ut mer än lönen för alla timmarna! I sammanfattning handlar denna dag om tre frågor:

- Hur trivs du med ditt arbete idag?
- Hur skulle du vilja ha det?
- Hur kan du komma dit?

Vi vet alla hur det ser ut på många arbetsplatser idag. Stress, utbrändhet, vantrivsel, missnöje, konflikter och ökande sjukskrivningstal hör till vardagen. För att inte hamna i detta måste vi se till att vi får lika mycket som vi ger på arbetet, att vi får påfyllning. Har du själv funderat över:

- Varför du går till jobbet?
- När och hur uppstår arbetsglädje? Vad behöver du för att känna glädje och mening på jobbet?
- Är det viktigt med arbetsglädje? Varför eller varför inte?
- Vilka vinster innebär det för dig själv om du gillar ditt arbete, och vad riskerar hända med dig på sikt om du inte trivs på jobbet?

Så varför går du egentligen till jobbet? För att du inte ser något val? För att försörja dig och din familj? Eller för att det är bland det roligaste du vet, stimulerande och berikande? Anser du att ditt arbete är ett tungt och tråkigt, men nödvändigt, ont? Eller kan du se att arbetet är en möjlighet till glädje, mening och lycka? Har du själv upplevt att möda och slit t o m kan bidra till göra dig lycklig? Dina svar på dessa frågor är av stor vikt för kvaliteten på det arbete du utför, för dina chanser att få leva ett långt och friskt liv, och för din livskvalitet både på och utanför jobbet. "Det härligaste ödet, den mest underbara gåva en människa kan få av försynen, är att få betalt för att göra något som hon innerligt älskar att göra" som Abraham Maslow formulerade saken på 1950-talet. Om du ändå ska befinna dig på en arbetsplats åtta timmar om dagen i trettiofem år, varför inte se till att ha kul under tiden? Du har mycket roligare på alla plan, du har mer att ge andra och du blir en roligare människa. Omvänt så betalar du ett högt pris om du inte trivs med ditt arbete. Du förändras smygande och utan att du märker det, du använder bara en liten del av din potential, du blir bara en skugga av vad du skulle kunna vara och du sprider inte energi och glädje till människor omkring dig – varken på jobbet eller privat.

Din arbetsglädje kan du själv styra, med beslutsamhet och de rätta verktygen. Och tur är väl det, för någon annan lär inte ordna det åt dig. Jag väver i denna föreläsning samman mina teoretiska kunskaper med mina praktiska erfarenheter som psykiater och arbetsledare för studenter och läkare. Jag kommer att belysa arbetsglädjens avgörande betydelse för medarbetarnas prestationer och organisationens resultat, samt förmedla inspiration, vardagsnära råd och praktiskt användbara verktyg som du kan ta med dig till din egen arbetsplats för att omgående påbörja arbetet med att öka din arbetstrivsel. Det handlar mycket om att tillämpa vanligt sunt förnuft på ett systematiserat sätt. De flesta av oss behöver inte en mängd teoretiska resonemang och modeller. Istället behöver vi bestämma oss för att det är viktigt att ha kul på jobbet och därefter konsekvent göra rätt saker tills vi når målet. Kortfattat men användbart recept för ett bra liv: Hitta ett jobb du tycker om. Gör det bra. Och gå hem.

Vi kommer under dagen att varva teori och praktik, och du får arbeta med bland annat följande frågor:

- Varför arbetsglädje är bästa skyddet mot stress, utbrändhet och depression, samtidigt som det ger dig ett bättre liv även utanför jobbet.
- Att fördela handlingsalternativen till rätt "nivå". Vad kan du själv göra för att ha det roligare på din arbetsplats, vilka förändringar kan du och dina arbetskamrater bara åstadkomma tillsammans, och vilka förändringar kräver ledningens hjälp?
- Vad du själv kan göra för att uppleva genuin, sprudlande och varaktig arbetsglädje. Du kommer under dagen att få göra en personlig "arbetsglädjeplan" att omgående börja använda dig av på arbetsplatsen. Genom att du själv tar ansvar för din arbetstrivsel, t ex genom att du fokuserar på vad du själv kan göra

och på det som faktiskt redan är bra, roligt, positivt, meningsfullt och stimulerande – i stället för att mest se allt du saknar och försöka undvika allt du uppfattar som tråkigt - uppnår du vanligen snabbt en första förbättring. Några saker som antagligen ökar chansen att du lyckas tillsammans med andra och trivs med ditt arbete (dessa saker hänger nära ihop) är att vara en lagspelare som tycker om att arbeta tillsammans med andra, att du brinner för något, att du är öppen för andras entusiasm och låter dig motiveras, att du är nyfiken, öppen och positiv, men inte okritisk, att du inte ger upp så fort det tar emot en smula och att du har fritid och intressen utanför jobbet.

- Hur du kan göra för att känna dig vital och värdefull på arbetsplatsen (engagera dig, ta initiativ, bidra, delta, titta dig omkring för att upptäcka vad som behöver göras och sedan utföra detta).
- Hur du kan göra för att uppleva mer mening med det du gör, och hur detta hänger ihop med din arbetsglädje (se syftet med det du gör, ingen betalar dig för att göra ett arbete som inte behöver göras).
- Ledarskap och medarbetarskap. Du och din chef är inte med i olika lag. Ni sitter i samma båt, om än på något olika platser. Att försöka se sakerna ur din chefs synvinkel och efter bästa förmåga stötta honom eller henne i att nå verksamhetens mål kan ofta bidra till att ditt eget arbete känns roligare och mer meningsfullt.
- Hur du klagar konstruktivt. Det är ofta värdefullt att du tar upp problem och missnöje till diskussion, men det gäller att göra det på ett sätt som har utsikter att leda till den förändring som du önskar (klaga till rätt person, dvs till någon som kan göra något åt problemet, vid rätt tidpunkt och på ett bra sätt).

Jag hoppas och tror att vi ska få en rolig, spännande och stimulerande dag tillsammans! Frågor om dagen och information om sådant som du tror att det vore värdefullt för mig att känna till om situationen på din arbetsplats är hjärtligt välkomna till mig i förväg. Jag nås på mrangne@gmail.com.

Michael Rangne
2010-11-04