

## Mer om arbetsglädjens, vad, hur och varför

Varför går du till jobbet? För att du måste, trots att det är tungt och trist? För att du försörjer dig och din familj där, och inte ser något problem med det? Eller för att det är så vansinnigt roligt, stimulerande, spännande och berikande att du inte skulle vilja avstå ens om det var oavlönat? Det är idag vetenskapligt belagt att ditt svar på frågan har stor betydelse för hur du trivs med livet även utanför arbetsplatsen och för dina möjligheter att hålla dig frisk och leva ett långt liv. Om du ändå ska befinna dig på en arbetsplats åtta timmar om dagen i trettiofem år, varför inte ha kul under tiden? Varför inte leta efter något du verkligen brinner för?

Avsikten med kursen är att belysa arbetsglädjens avgörande betydelse för medarbetarna och organisationen, samt att förmedla praktiskt användbara verktyg som kursdeltagarna kan ta med sig till den egna arbetsplatsen för att omgående påbörja arbetet med att öka sin och medarbetarnas arbetstrivsel. Kursinnehållet står i överensstämmelse med grundläggande vetenskapliga fakta. Kursen handlar inte om att arbeta mindre - den handlar om vikten av att ha roligt på jobbet, och hur man gör för att komma dit.

Bakgrunden är att vi i Sverige dras med omfattande och mångfacetterade problem på arbetsplatserna. Stress, utbrändhet, vantrivsel, dåligt ledarskap, missnöjda medarbetare, konflikter och ökande sjukskrivningstal hör till vardagen på de flesta arbetsplatser idag. Kostnaderna, i form av de berördas lidande och organisationernas reducerade produktivitet, är avsevärda. En del av problemen sammanhänger huvudsakligen med "besvärliga" individer - chefer såväl som medarbetare - medan andra främst beror på brister i organisationen. Det finns ett stort utbud av välvilliga hjälperbjudanden - kurser, coacher, konsulter, "managementlitteratur" - att välja bland. En del av dessa kan säkert göra god nytta, förutsatt att det råkar bli rätt insats av rätt person mot rätt problem vid rätt tidpunkt, men många av dem är ovetenskapliga, enfaldiga, krångliga, teoretiskt smalspåriga, extremt dyra eller på andra sätt problematiska.

Denna kurs "vänder på steken" och tar ett praktiskt och lättfattligt grepp om problematiken. Kursen utgår från att vi människor fungerar bättre, och är trevligare att ha att göra med, när vi trivs och mår bra. För att vi ska orka ett helt yrkesliv behöver vi trivas på jobbet. Kursinnehållet bygger på föreläsarens kunskaper och erfarenheter, som psykiater och arbetsledare, av vad vi människor behöver för att må bra och hur vi åstadkommer detta. Det handlar delvis om att tillämpa vanligt sunt förnuft på ett systematiserat sätt. De flesta av oss behöver inte ännu fler komplicerade teoretiska resonemang och avancerade 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. Kunskaper, motivation, vision, planering och klok handling är basen i framgångsrikt förändringsarbete, här som i andra sammanhang. Oavsett hur vi är funtade och oavsett hur det ser ut på arbetsplatsen finns det nästan alltid en hel del man som medarbetare kan göra för att förbättra situationen. Genom att man själv tar ansvar för sin arbetstrivsel, t ex genom att fokusera på det som faktiskt är bra och på vad man själv kan påverka, istället för att stirra sig blind på allt man anser sig sakna, åstadkommer man vanligen snabbt en förbättring.

Kursdeltagaren får redskap för att öka både sin egen och sina underordnades arbetsglädje. Vilket är helt logiskt, eftersom en av de viktigaste uppgifter man har som arbetsledare är att visa att man själv trivs på jobbet.

Tonvikten ligger på föreläsarens presentationer i PowerPoint-format, i kombination med gruppdiskussioner och övningar individuellt och i grupp. Det blir även en del fallbeskrivningar för att det ska bli jordnära och tillämpbart i det dagliga arbetet. Deltagarna kommer under kursens gång att få föra anteckningar i en arbetsbok, där vederbörande noterar konkreta förslag att pröva så fort hen

är åter på arbetsplatsen. Ett enda okomplicerat, väl valt verktyg som man tar till sig och använder målmedvetet kan göra större skillnad än aldrig så många böcker eller kurser där man inte aktivt börjar praktisera något av innehållet direkt efter kursen. Förhoppningsvis blir det en livlig, engagerande, matnyttig och spännande kurs med tempo, högt i tak och spännande diskussioner.

*Här några exempel på vad kursen kommer att belysa:*

- Varför det bara är du själv som kan göra något för din arbetsglädje?
- Riskerna med att inte vara lycklig på jobbet
- De sex viktigaste sakerna du kan göra för att öka din arbetsglädje
- Vägar som vanligen inte fungerar, trots deras stora popularitet
- Fördelarna för din organisation med arbetsglädje
- Problemet med att dela in sina relationer i "privata" och "professionella"
- "Inlärd hjälplöshet" respektive personligt ansvarstagande, och hur vårt förhållningssätt påverkar vår livskvalitet
- Varför självkänsla är så viktigt för dina möjligheter att uppleva arbetsglädje
- Vad du kan göra för att förbättra din självkänsla
- Konflikten mellan integritet och samarbete, och hur ditt sätt att hantera denna konflikt påverkar din livskvalitet
- Den utbredda psykiska ohälsan och hur du känner igen den hos dig själv och andra
- Hur du märker att du eller någon omkring dig är på väg att bli alltför stressad eller utmattad
- Hur du kan reducera din egen stress – trots att alla runt omkring dig fortsätter att bete sig som de alltid gjort
- Sex sätt som ledarna på en god arbetsplats kan förebygga utmattning och utbrändhet
- Vad som kännetecknar framgångsrika kvinnor som inte är utbrända trots hög stressnivå
- Antonovskys begrepp KASAM (Känsla Av SAMmanhang) och dess betydelse för arbetstrivseln
- Enkla men fungerande sätt att hantera konflikter
- Hur du klagar konstruktivt
- Hur du kan bemöta besvärliga medarbetare och chefer
- Hur du som ledare kan se till att själv må bra, trots pressen och ansvaret
- Hur du som ledare kan hantera missnöjda medarbetare
- Att "sätta gränser" på ett sätt som fungerar (försök inte sätta gränser för andra, sätt istället gränser runt dig själv)
- Skillnaden mellan inre och yttre motivation och varför bara den inre motivationen är av värde i längden
- Varför inte beröm och kritik, ens i avvägda proportioner, är någon särskilt bra ledarskapsmetod
- Problemen med att berömma för mycket (vi vill inte få en klapp på axeln, vi vill bli sedda och bekräftade)
- Vem som ska ge dig den bekräftelse du själv behöver
- Hur du vet när du gjort tillräckligt
- Varför det är viktigare att fokusera på att få det du vill ha än på att undvika det du inte vill ha
- När är det dags att byta jobb

Om dessa punkter låter intressanta kan denna kurs vara helt rätt för dig.

*Michael Rangne, 2013/2015*