

Det krävs två saker för att något ska hända

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.

Detta är del 9 i Michael Ragnes artikelserie om arbetsglädje, för tidigare delar scrolla längst ner i artikeln.



Här fortsätter jag att reflektera kring Alexander Kjaerulfs bok "Happy hour is 9 to 5. How to love your job, love your life and kick butt at work". Mer information om honom och hans arbete finns på www.positivesharing.com

Hur gör man en arbetsglädjeplan?

Detta kapitel vänder sig till såväl dig som anställd som till dig som är chef. Du får anpassa förslagen till din egen situation.

"Apathy can be overcome by enthusiasm, and enthusiasm can only be aroused by two things: First, an ideal, which takes the imagination by storm, and second, a definitive intelligible plan for carrying that ideal into practice." (Arnold J. Toynbee)

"Happiness at work is just that: An ideal which takes the imagination by storm."

Alltså - det krävs två saker för att något ska hända - en vision (se tidigare avsnitt) och en handlingsplan.

När du gör en plan så försök undvika att göra den överdrivet ambitiös. Det leder bara till besvikelse och att du överger den vid motgångar. I stället föreslås dessa riktlinjer (men naturligtvis kan man göra på många andra sätt också):

- Låt planen vara rolig och lättsam.
- Gör något litet var dag.
- Följ upp resultatet med glimten i ögat, utan press.
- Fira dina/era resultat.
- Dela med dig av vad du/ni gör och hur det går.

Börja med att lista med fem enkla saker du kan göra som kan förväntas öka arbetsglädjen. Välj sådant som du är säker på att klara utan svårigheter, som går fort och ger snabba resultat, och som förefaller roliga. Därefter kan du successivt lägga till litet svårare och mer utmanande handlingar.

Här följer några förslag att överväga när du formulerar din arbetsglädjeplan:

Begrunda vad som brukar inge arbetsglädje. Framför allt de sex "happy actions" som beskrivs i kapitel två. Vad saknar du och vad har du redan tillräckligt av?

Involvera andra. Det är mycket lättare och roligare att sprida arbetsglädje tillsammans med andra. Invitera och involvera dina arbetskamrater, gärna energiska sådana med en naturlig förmåga till glädje och avslappning. Bolla idéer med varandra och pröva de mest lockande.

Go for contagious (satsa på sådant som smittar). Sådant som andra lär fortsätta med spontant när de väl fått upp ögonen för det.

Ge för att få. Det förefaller vara en universell princip att om du vill ha något så lönar det sig att ge det till andra. Vill du få mer uppmärksamhet? Uppmärksamma andra mer. Vill du att folk ska börja säga "God morgon" var dag? Börja göra det själv. Vill du omges av lyckliga människor? Var lycklig själv, och visa det.

Gör det roligt och lekfullt. Tänk dig motsatsen - en lång och seg bok som talar om för dig att vägen mot arbetsglädje är svår, mödosam och obehaglig...

Pröva! Ta det litet lättsamt. Om du har en idé som kanske kan fungera så pröva. Om den fungerar är det utmärkt. Om inte så är det inte hela världen; hoppa över den och pröva något annat.

Gör andra lyckliga. "More than anything, the best way to make yourself happy at work is to make others happy." När du sprider glädje till andra blir du glad själv eftersom det är roligt att göra andra glada, de blir gladare och därmed trevligare att vara med och de kanske i sin tur börjar göra dig gladare. Men offra inte din egen arbetsglädje för att göra andra glada – finn vägar att bidra till andras arbetsglädje som också gör dig själv glad.

Skapa tid och utrymme för arbetsglädje. Det är sant att det kan ta en del tid att skapa mer arbetsglädje. Småprata med någon, hjälpa en annan med något, arrangera en lunch – ofta tar det en liten stund. Med litet tur så blir ni kanske mer kreativa och effektiva som en följd av att ni har roligt och tar igen tiden där. Men även om så inte skulle vara fallet – har du verkligen råd att avstå från att ha roligt på jobbet?

Följ upp utan press. Ta en titt på din plan förslagsvis en gång i veckan, se över vad du är färdig med och lägg till nytt så att du alltid har fem roliga och stimulerande saker "på gång". Sätt ingen press på dig själv att hinna med alla projekt inom en viss tid eller att alla ska fungera. Huvudsaken är att du försöker.

Fira. Boken ger en rätt "amerikansk" beskrivning av lämpliga sätt att fira resultatet (ökad arbetsglädje). Men naturligtvis är det värdefullt och motivationsstärkande att uppmärksamma och fira framgångarna på ett för enheten passande sätt.

Dela med dig av dina resultat. Om du har någon idé, projekt eller verktyg som visar sig fungera bra så håll det inte hemligt utan dela med dig till andra som kan tänkas ha glädje av det.

Tidigare artiklar i serien om arbetsglädje:

[Del 1](#), [Del 2](#), [Del 3](#), [Del 4](#), [Del 5](#), [Del 6](#), [Del 7](#), [Del 8](#)