

# JEG VELGER Å HA ARBEIDSGLEDE

## 1. Jeg velger å ha arbeidsglede

Jeg nekter å ha et arbeid som ikke gjør meg i stand til å være glad. Så enkelt er det. Jeg ønsker å våkne opp om morgenen og glede meg til arbeidsdagen. Jeg er stolt av mitt arbeid og de mennesker jeg jobber sammen med. Å treffe dette valget gir meg ikke på magisk vis arbeidsglede, men det er her jeg må starte for å oppnå dette.

## 2. Jeg kan ha arbeidsglede

Faktisk så kan alle ha det, forutsatt at de velger å ha det.

## 3. Min arbeidsglede er mitt eget ansvar

Selv om min sjef, mine kollegaer, mine ansatte og min arbeidsplass alle påvirker min arbeidsglede, så er ansvaret til syvende og sist mitt eget og mitt alene.

## 4. Det er mitt ansvar å vite hva som gir meg arbeidsglede og hva som stjeler den fra meg

Å vite hva som gir meg arbeidsglede er første skritt på veien til å få det. Hvis jeg ikke vet det, hvem skal da vite det?

## 5. Å sikre at andre vet hva som gir meg arbeidsglede er mitt ansvar

Det er ikke opp til min sjef, mine kollegaer, mine ansatte eller min arbeidsplass å forsøke å lese mine tanker for å finne ut hva som gir meg arbeidsglede, det må jeg fortelle dem.

## 6. Når jeg gjør noe, så skjer det noe

Så lenge jeg sitter på min stol og venter på at sjefen, kollegaene, eller mine ansatte skal gjøre noe for å gjøre meg glad, så skjer det ingen ting.

## 7. Jeg vet at min arbeidsglede påvirker hvem jeg er utenfor arbeidet

Det er vanskelig å legge en dårlig dag på jobben bak meg når jeg har fri. Men en fremragende dag på jobben gir meg energi til å ha en fremragende ettermiddag, og kveld hjemme. En fremragende uke på jobben kan være med på å gi meg en fremragende weekend.

## 8. Jeg vet at min arbeidsglede påvirker min helse

Å mangle arbeidsglede, eller å være stresset på arbeid kan gjøre meg syk, deprimeret, og i ytterste konsekvens ta livet av meg. Omvendt så gjør arbeidsglede meg sunnere og sterkere både mentalt og fysisk.

## 9. Arbeidet er der jeg bruker de fleste av mine våkne timer. Jeg ønsker at de timene bidrar med noe positivt

Jeg kan til tider bruke flere timer på arbeid enn med min familie, venner og hobbyer til sammen. Jeg ønsker at de timene blir morsomme og behagelige og jeg vil bruke dem til å bidra til noe meningsfylt

## 10. Det er OK å ha en dårlig dag på jobben

Jeg kan ikke ha arbeidsglede hele dagen hver eneste dag. Det er helt OK å ha en dårlig dag på jobben. En dårlig uke, måned eller år er ikke OK

## 11. Jeg gjør en bedre jobb når jeg er glad

Når jeg er glad er jeg engasjert, motivert, mer kreativ, mer risikovillig mer serviceorientert og mer produktiv.

## 12. Jeg kan aldri få det for morsomt på jobben

Uansett hvor glad jeg er så skader det ikke med mer glede.

## 13. Jeg erkjenner at arbeidsgleden også kommer fra de timer jeg ikke arbeider

Ferier, weekends, helligdager og annen tid vekk fra arbeidet gir meg muligheter for å reflektere og slappe av. Det gir meg input og ideer. Dersom jeg nesten utelukkende tilbringer min tid på arbeidet så er det mindre sannsynlig at jeg blir glad.

## 14. Jeg erkjenner at arbeidsglede er forskjellig fra person til person

Den enes drømmejobb er den annens mareritt. Det som gir meg arbeidsglede kan ha motsatt effekt på andre mennesker.

## 15. Arbeidsglede skapes nå

Ikke neste måned, neste kvartal, eller neste år. Jeg er glad nå.. eller aldri.

## 16. Jeg erkjenner at arbeidsglede ikke kan løse alle problemer på jobben

Enhver arbeidsplass kan ha ubehagelige mennesker, for mye arbeid, krevende kunder, stress, dataproblemer, overflødige prosedyrer og byråkrati. Selv om vi streber etter å forbedre disse elementene, så venter jeg ikke med å ha arbeidsglede. Dersom jeg venter, så blir jeg aldri glad.

## 17. Arbeidsglede smitter, jeg vil smitte andre

Glade mennesker gjør andre glade. Slik ønsker jeg å påvirke andre. Mangel på arbeidsglede smitter også – men det viruset vil jeg ikke spre.

## 18. Den beste måte å få arbeidsglede på er å gi andre arbeidsglede

Det gir ingen mening å kun forsøke å gjøre meg selv glad. Fordi glede smitter.

## 19. Jeg tar meg tid til det

Jeg setter med glede av tid til å gjøre andre glad på jobben.

## 20. Jeg får kontroll på arbeidsgleden i min jobb, eller sier opp

Dersom det ikke er mulig for meg å bli glad i min nåværende jobb, så sier jeg opp. Ja det er litt skremmende, men er det mindre skremmende å gå på jobb hver dag mens jeg føler meg demotivert, kynisk, stresset, og hjelpeløs. Er det mindre skremmende?

## 21 Arbeidsglede er ikke vanskelig

De ting som er nødvendige for å gi meg arbeidsglede er faktisk ganske enkle og kan enkelt innføres på alle arbeidsplasser: Anerkjennelse, En positiv holdning, læring og utvikling, felles beslutninger, åpenhet.

## 22. Jeg gir først

Hvis jeg føler at andre aldri anerkjenner meg, så starter jeg med å anerkjenne dem. Dersom andre aldri lytter, så lytter jeg til dem. Jeg setter et godt eksempel og blir først.

## 23. Jeg vet at høyere lønn ikke gir meg arbeidsglede

Det er ikke galt å tjene godt, men jeg forventer ikke at det skal gi meg arbeidsglede.

## 24. Jeg vet at makt, status og frynsegoder ikke gir meg arbeidsglede

Det føles godt i starten, helt klart, men begeistringens forsvinner fort. Det kan aldri kompensere for en dårlig jobb.

## 25. Jeg får ingen belønning for å fremme negative holdninger

Ingen har nonesinne satt pris på negativitet, derfor snur jeg om på min argumentasjon, slik at mine argumenter ikke oppfattes som negative, men konstruktive.

## 26. Middelmådighet avler middelmådighet

Dersom jeg ikke er glad så yter jeg ikke mitt beste. Dersom flere på jobben ikke yter sitt beste ender mitt firma opp som et middelmådig firma. Jeg erkjenner mitt ansvar for å unngå dette ved å gi meg selv arbeidsglede.

## 27. Arbeidsglede kommer av de ting du og jeg gjør her og nå

Jeg vil få andre med på bussen og jeg starter nå!