SÄTT KÄNSLAN!

3 tips för ökad arbetsglädje

av Mary Torsson



2021

Om mig



Hej, jag heter Mary

Jag är chefen som blev coach och strävar efter att sprida ett positivt ledarskap. Ett ledarskap där vi ser kraften i varje individ, där vi lyfter våra medarbetares och teamets effektivitet med glädje. Där vi har roligt tillsammans på jobbet.

Jag har skrivit ner dessa tips då jag ser att många ledare funderar på hur de kan öka glädjen i sitt team. Jag är övertygad om att vi alla kan bidra, för forskning visar att vi tjänar på att skratta mer tillsammans på jobbet.

Vill du utveckla ditt ledarskap eller boka min workshop "Kul på jobbet"? Hör av dig till hello@marytorsson.com!

VARFÖR SKRATTA PÅ JOBBET?

Många ledare oroar sig för att inte bli tagna på allvar om de skämtar och skrattar på jobbet. Samtidigt visar studier att människor med humor ses som mer trovärdiga och med högre status.

Dessutom är närvaron av humor i ett team en tydlig indikator på bättre kommunikation, bättre prestationer som ett team, både i stunden och över tid, samt högre motståndskraft inför motgångar.

Så, vill du ses som en trovärdig ledare, med ett team som kommunicerar väl och når era mål, då är du på rätt plats!

Ha det kul,
Mary

Tips #1 Sätt känslan!

Bestäm dig för en känsla, innan du går in

Känslan som du stiger in på jobbet påverkar dina medarbetare.

Vill du förmedla glädje, bestäm dig aktivt för det, och le. Ordentligt.
Hälsa på med ett leende och visa tydligt vilken sorts dag det kommer att bli; en bra dag!

När du ler uppfattas du som mer tillmötesgående och ökar de sociala banden mellan er på arbetsplatsen.
Skratt och leenden är smittsamt, den sortens smitta vi gärna vill ska sprida sig.
När du ler utsöndrar din kropp dopamin, endorfiner och seratonin. Dessa talar om för din kropp att du är gladare och du känner dig därmed, gladare.



När du ler och skrattar minskas din puls och ditt blodtryck, vilket får dig att känna dig mer avslappnad.

Så, har du haft en jobbig morgon med lämning på förskola, ta några djupa andetag innan du lämnar bilen eller öppnar datorn, och bestäm dig för vilken känsla du vill börja dagen med!

Tips #2 Memes och roliga bilder



Ta bort texten

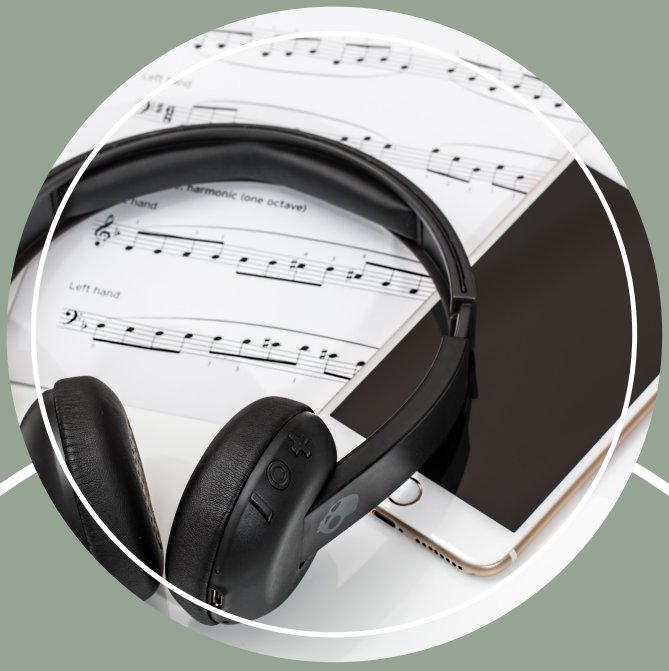
Använda memes och roliga bilder i dina interna presentationer. Väldigt ofta går det att byta ut text i presentationer mot bilder. Vi människor kommer lättare ihåg om budskap förmedlas i bilder, är de dessutom roliga ökar minneskapaciteten ännu mer.

Har du ett återkommande tema på en del av mötet? Använd samma bild varje gång.

Sätt en rolig bild i slutet på möten. Då vet dina medarbetare om att det kommer något kul på slutet och håller uppmärksamheten uppe. Ett exempel ser ni nedan på hur jag påminde mina anställda om att tvätta händerna under pandemin.



Tips #3 Mer musik!



Med musik kan du snabbt förmedla känslor

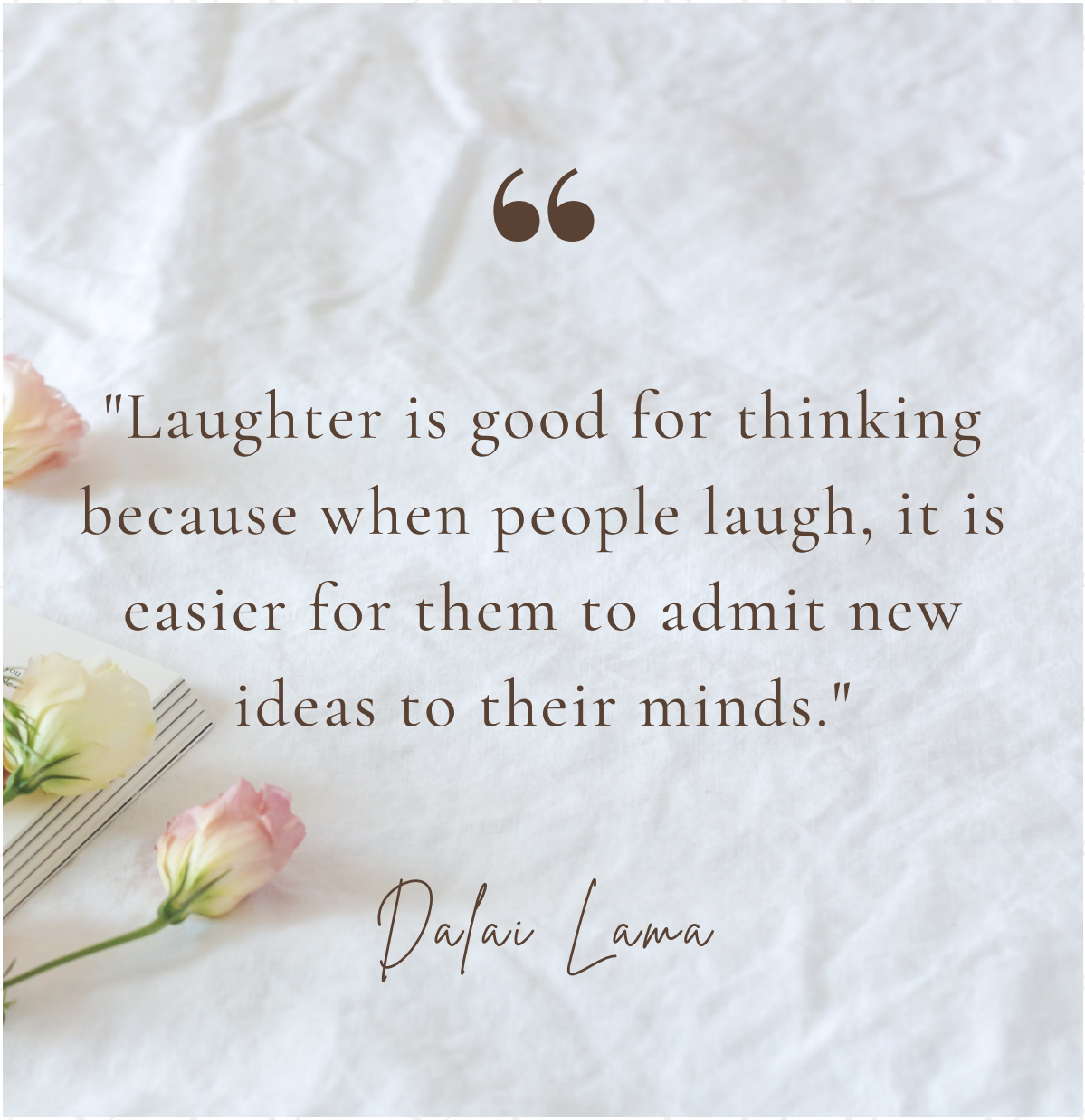
Vill du förmedla glädje, spela en upptempo poplåt. Vill du förmedla lugn, sätt på något klassiskt.

Har du ett återkommande möte, spela samma musik varje gång. Det får teamet att känna igen sig, hjärnan ställer in sig på det som fungerade bra förra gången i samma möte.

Är det ett distansmöte räcker det med att spela lite med din mobil mot mikrofonen för att känslan ska infinna sig. Du vet hur snabbt du själv får en låt på hjärnan.

När det är möte i ett rum föreslår jag en liten extern högtalare, eller högsta på mobilen. Det behöver inte vara krångligt. Det viktigaste är att man hör vilken stämning låten förmedlar.

Och det funkar på både ingenjörer, tekniker och humanister, jag har provat.


"Laughter is good for thinking because when people laugh, it is easier for them to admit new ideas to their minds."
Dalai Lama



DET SKA VARA KUL ATT JOBBA!

Jag ser fram emot att få jobba med dig!

Jag jobbar med ledare som vill förbättra sitt positiva ledarskap. Ledare som vet att det går att ha roligt samtidigt som man är effektiv. Ledare som vill ge sina anställda en trygg plats på jobbet, dit man är glad när man går både till och från.

Vill du:

-vara trygg i ditt ledarskap?

-vara tydligare i din kommunikation?

-ha fokus på medarbetare och arbetsglädje?

Hör av dig till hello@marytorsson.com eller tryck på knappen nedan.

BOKA ETT SAMTAL IDAG!