

Det er på tide, at vi gør op med arbejdspladser med manglende arbejdsglæde og dårlige chefer. Manglende arbejdsglæde er ikke en mindre gene. Det gør os trætte, stressede og negative. I værste fald gør det os syge eller slår os ihjel. Når du har arbejdsglæde, er du mere energisk, produktiv, motiveret, kreativ og succesrig. Dette er hvad vi har brug for mere af. Det er sådan, vi vælger at arbejde fra nu af. Med glæde.

# FORDI FREMTIDEN TILHØRER DE GLADE!

HER ER VORES MANIFEST FOR MERE ARBEJDSGLÆDE. HVOR MANGE AF PUNKTERNE KAN DU BEKENDE DIG TIL?

1

## JEG VÆLGER AT HAVE ARBEJDSGLÆDE.

Jeg nægter at have et arbejde, der ikke gør mig glad. Så enkelt er det. Jeg ønsker at vågne op om morgenen og glæde mig til arbejdsdagen. Jeg vil med stolthed kunne fortælle andre om mit arbejde og de mennesker, jeg arbejder sammen med. Jeg vil glæde mig lige så meget til mandag morgen som til fredag eftermiddag. At træffe dette valg giver mig ikke på magisk vis arbejdsglæde - men det er der, jeg må starte.

2

## JEG KAN HAVE ARBEJDSGLÆDE.

Faktisk, så kan alle det. Forudsat at de vælger det til.

3

## MIN ARBEJDSGLÆDE ER MIT ANSVAR.

Selv om min chef, mine kolleger, mine ansatte og min arbejdsplads alle påvirker min arbejdsglæde, så er ansvaret til syvende og sidst mit eget, og mit alene.

4

## DET ER MIT ANSVAR AT VIDE HVAD DER GIVER MIG ARBEJDSGLÆDE, OG HVAD DER STJÆLER DEN FRA MIG.

At vide hvad der giver mig arbejdsglæde er første skridt på vejen til at få det. Hvis jeg ikke ved det - hvem gør så?

5

## AT SIKRE AT ANDRE VED HVAD DER GIVER MIG MERE ELLER MINDRE ARBEJDSGLÆDE, ER MIT EGET ANSVAR.

Det er ikke op til min chef, mine kolleger, mine ansatte eller min arbejdsplads at forsøge at læse mine tanker for at finde ud af hvad, der giver mig arbejdsglæde. Det er op til mig at sige det til dem.

6

## NÅR JEG GØR NOGET, SÅ SKER DER NOGET.

Så længe jeg sidder på min flade og venter på at chefen, kollegerne, mine ansatte eller min arbejdsplads gør noget for at gøre mig glad, så sker der ikke noget.

7

## JEG VED, AT MIN ARBEJDSGLÆDE PÅVIRKER MIN GLÆDE UDEFOR ARBEJDET.

En dårlig dag på arbejdet er svær at lægge bag mig når jeg har fri. Men en fremragende dag på arbejdet giver mig energi til en fremragende eftermiddag og aften derhjemme. En fremragende arbejdsuge er det bedste afsæt til en fremragende weekend.

8

## JEG VED, AT MIN ARBEJDSGLÆDE PÅVIRKER MIT HELBRED.

At mangle arbejdsglæde eller være stresset på arbejdet kan gøre mig syg, deprimeret, og i sidste ende slå mig ihjel. Omvendt, så gør arbejdsglæde mig sundere og stærkere både mentalt og fysisk.

9

## ARBEJDET ER DER, HVOR JEG BRUGER DE FLESTE AF MINE VÅGNE TIMER. JEG ØNSKER AT DE TIMER BIDRAGER MED NOGET POSITIVT.

Jeg kan ende med at bruge flere timer på arbejdet end med min familie, mine venner og mine hobbyer - lagt sammen. Jeg ønsker, at de timer bliver sjove og behagelige, og jeg vil bruge dem på at bidrage til noget meningsfuldt.

14

## JEG ERKENDER, AT ARBEJDSGLÆDE ER FORSKELLIG FRA PERSON TIL PERSON.

Den enes drømmejob er den andens mareridt. Det der giver mig arbejdsglæde kan være en frygtelig oplevelse for mange andre mennesker.

18

## DEN BEDSTE MÅDE AT FÅ ARBEJDSGLÆDE PÅ, ER VED AT GIVE ANDRE ARBEJDSGLÆDE.

Det giver ikke mening kun at forsøge at gøre mig selv glad. Fordi glæde smitter, så ville jeg hurtigt miste min glæde, hvis jeg var den eneste der havde den.

19

## JEG TAGER TIDEN TIL DET.

At gøre mig selv og andre glade på jobbet tager tid. Denne tid er godt givet ud, da jeg er mere produktiv når jeg er glad. Jeg sætter - med glæde - tiden af til det.

20

## JEG FÅR STYR PÅ ARBEJDSGLÆDEN I MIT JOB, ELLER SIGER OP.

Hvis det ikke er muligt for mig at blive glad i mit nuværende job, så siger jeg op. Ja, det er lidt skræmmende. Men hvad med at gå på arbejde hver dag, mens jeg føler mig demotiveret, kynisk, stresset og hjælpeløs? Er det måske mindre skræmmende?

21

## ARBEJDSGLÆDE ER IKKE RAKETVIDENSKAB.

De ting der er nødvendige for at give mig arbejdsglæde er faktisk ret enkle og kan nemt bringes ind på næsten alle arbejdspladser. Anerkendelse. En positiv attitude. Læring og udvikling. Fælles beslutninger. Åbenhed.

22

## JEG GIVER FØRST.

Hvis jeg føler, at andre aldrig anerkender mig, så starter jeg med at anerkende dem. Hvis andre aldrig lytter, så lytter jeg til dem. Jeg sætter et godt eksempel, og giver først.

23

## JEG VED, AT EN HØJERE LØN IKKE GIVER MIG ARBEJDSGLÆDE.

Det er intet galt med at tjene mange penge. Jeg forventer bare ikke, at det giver mig arbejdsglæde.

24

## JEG VED, AT MAGT, STATUSSYMBOLER, ET HJØRNEKONTOR MED UDSIGT ELLER DEN HELT STORE FIRMABIL IKKE GIVER MIG ARBEJDSGLÆDE.

Det føles godt i starten, klart, men begejstringen forsvinder hurtigt, og det kan aldrig kompensere for det dårligt job.

25

## ARBEJDSGLÆDE KOMMER AF DE TING, DU OG JEG GØR HER OG NU.

Jeg vil få andre med på vognen, og jeg starter nu.

# ARBEJDS GLÆDE MANIFEST

10

## DET ER OK AT HAVE EN DÅRLIG DAG PÅ ARBEJDET.

Jeg kan ikke have arbejdsglæde hele dagen, hver dag. Det er helt OK at have en dårlig dag på jobbet. En dårlig uge, måned eller år er ikke OK.

11

## JEG UDFØRER DET BEDSTE STYKKE ARBEJDE NÅR JEG ER GLAD.

Når jeg er glad, så er jeg engageret, motiveret, mere kreativ, mere risikovillig, mere serviceorienteret og mere produktiv.

12

## DER ER IKKE NOGET, DER HEDDER FOR MEGET GLÆDE.

Ligemeget hvor glad jeg er, så skader det ikke med lidt mere.

13

## JEG ERKENDER, AT ARBEJDSGLÆDEN OGSÅ KOMMER AF DE TIMER, JEG IKKE TILBRINGER PÅ ARBEJDET.

Frier, weekends, helligdage og anden tid væk fra arbejdet giver mig mulighed for at reflektere og slappe af. Det giver mig input og idéer. Hvis jeg næsten udelukkende tilbringer mit liv på arbejdet, så er det mindre sandsynligt at jeg bliver glad.

15

## ARBEJDSGLÆDE ER NOGET, JEG SKABER NU.

Ikke næste måned, næste kvartal eller næste år. Jeg er glad nu... eller aldrig.

16

## JEG ERKENDER, AT ARBEJDSGLÆDE IKKE KOMMER AF AT LØSE ALLE PROBLEMER PÅ JOBBET.

Enhver arbejdsplads kan have ubehagelige mennesker, for meget arbejde, krævende kunder, stress, overflødige regler, bureaukrati og andre gener. Selvom vi stræber efter at minimere disse ting, så venter jeg ikke med at have arbejdsglæde, indtil alle disse sten er ryddet af vejen. Hvis jeg ventede, så blev jeg aldrig glad.

17

## ARBEJDSGLÆDE SMITTER. JEG VIL VÆRE SMITTEBÆRER.

Glade mennesker gør andre glade. Sådan ønsker jeg at påvirke andre. Mangel på arbejdsglæde smitter også - men den virus er der ikke noget ved at give videre.

