

SÅDAN FÅR DU DET SJOVERE I DIT ARBEJDSLIV

Det som de fleste mennesker forbinder med "at have det sjovt" kan tit sammenfattes til... GODT SELSKAB OG GOD HUMOR. Humor har en betydning for den stemning, vi skaber. Med humor kan vi snyde hjernen til at noget, vi oplever, føles lidt sjovere end det måske i virkeligheden er. Men fundamentet til flere grin, munterhed og arbejdsglæde findes som regel i "det gode selskab". De relationer vi skaber sammen med vores kollegaer.

VÆRKTØJ 1: FÅ ALLE MED UD PÅ DEN ANDEN SIDE

Udfordringer er reelle. Det vigtige er, hvordan vi håndterer dem sammen. Hjælp hinanden igennem udfordringerne. Det gør også, at vi styrker fællesskabet.

VÆRKTØJ 2: BRUG HUMOR SOM VENTIL

Brug humor som "de voksnes pyt-knap" til at håndtere frustrationer. Der kan gå lidt tid, før man kan joke med udfordringer. Men det er ventetiden værd.

VÆRKTØJ 3: BRUG VENLIGHED, IMØDEKOMMENHED, INTERESSE

Mød andre med venlighed og imødekommenhed. Vis interesse for dine kollegaer.

VÆRKTØJ 4: TAL GODT OM ANDRE

Vær taknemmelig for den hjælp og inspiration du får fra andre. Giv den selv videre. Husk at fortælle andre om de gode oplevelser du har haft med en kollega.

VÆRKTØJ 5: VÆR NÆRVÆRENDE

Hvis du vil have det sjovere, så vælg at være nærværende. Insister på at fjerne blikket fra din computer eller dit værktøj og vær til stede. Det giver energi, grin og du kan risikere at blive klogere.

VÆRKTØJ 6: BRUG FØLELSISMÆSSIG KOMMUNIKATION

Det er ikke regler og facts, som gør at vi bliver husket af andre eller at de vælger vores produkt. Det kunne være kunder, patienter eller borgere. Vi foretager 85% af vores valg i underbevidstheden - med vores følelser. NB: Humor kommunikerer til vores følelser.

VÆRKTØJ 7: LEG MED AT VÆRE "RASMUS MODSAT"

Træn din fantasi og din evne til at se humoren omkring dig. Tag f.eks. alle de negative overskrifter du kan finde - og se om du kan få en positiv historie ud af det. Tag skilte og udsagn "bogstaveligt".

VÆRKTØJ 8: STIL ET SPØRGSMÅL, KOM MED ET ALTERNATIVT SVAR
Nogle gange kræver situationen, at vi "vender bøtten" og kommer med en alternativ løsning, som kan virke fjollet og meget anderledes, men som måske virker.

VÆRKTØJ 9: HUSK AT FEJRE SUCCESSENERNE

Husk de positive ting som skete i arbejdsdagen og ugen. Fokuser på dem og glæd dig over dem.

