

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: 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 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: HUSK AT FEJRE SUCCESSERNE

Husk de positive ting som skete i arbejdsdagen og ugen.

Fokuser på dem og glæd dig over dem.

