VÆKSTHUS FOR LEDELSE



2 min. 27-03-2019

# 7 råd til en positiv arbejdsplads

**Højere produktivitet, lavere sygefravær og lavere personaleomsætning. Det er, hvad arbejdspladser, der anvender forskningsresultaterne inden for positiv psykologi, oplever sammenlignet med andre arbejdspladser. Her får du syv gode råd til, hvordan du skaber en mere positiv og effektiv arbejdsplads.**

## Skribentinfo



Christina Buk Vester
Fhv. medarbejder
Væksthus for Ledelse

Positiv psykologi handler lidt forenklet om, hvad der skaber velvære, og under hvilke forudsætninger man fungerer optimalt. Men det kan også bruges til at finde ud af, hvordan du og dine medarbejdere modstår stress og øger jeres trivsel. Hvad enten det er eget eller andres arbejdsliv, der skal ændres i en positiv retning, så kræver det, at du som leder arbejder bevidst med din kommunikation og interaktion på jobbet. Her er den svenske nyhedsside Chef.se's syv råd til, hvordan du kommer godt i gang med arbejdet.

### 1. Vær opmærksom på det, der virker

Sæt fokus på, hvornår arbejdspladsen er bedst. Afsæt to dage eller en uge, hvor I på arbejdspladsen skriver dagenes begivenheder ned. Bemærk, hvad I synes fungerer godt, og drøft bagefter, hvad I kan gøre mere af for at forstærke det, der virker.

Læs mere: Lær af jeres succeser

### 2. Fokuser på styrkerne

Sørg for at opmuntre dine medarbejdere til at gøre mere af det, de er gode til. Og lad samtidig være med hele tiden at forsøge at få dem til at blive bedre til det, de har svært ved. Forskning viser, at mennesker, som i dagligdagen benytter sig mest af deres styrker og fokuserer mindre på egne svagheder, engagerer

sig mere i jobbet og har lavere sygefravær.

Læs mere: Den påskønnede løsningsmetode

**3. Giv positiv feedback**

Fortæl dine medarbejdere, når de gør noget godt. Arbejdspladser, hvor medarbejderne får mindst tre gange så mange positive som negative kommentarer, har bedre samarbejde, trivsel og effektivitet. Sørg også for at være specifik omkring, hvad det var, medarbejderen gjorde, som du sætter pris på. Sæt fokus på den konkrete adfærd og ikke på personlighedstræk. Konkret adfærd kan alle relatere sig til og gentage, mens personlighedstræk kan være svære at ændre på eller leve op til.

**4. Vær eftergivende**

Giv plads til små pusterum i hverdagen. En kort pause med noget, som gør en glad – en kort gåtur, et youtube-klip eller en samtale med en kollega – øger kreativiteten og produktiviteten. Her kan du som leder gå forrest ved fx at tage en 5 minutters gåtur rundt om blokken. Mennesker med positive følelser får en bredere forståelse, flere ideer, bliver bedre til at knytte bånd til andre og præsterer bedre i de fleste jobsituationer.

Læs mere: Husk pausen

**5. Find nye måder at belønne på**

Forsøg at finde andre måder at påskønne medarbejderne end økonomiske. Det kan være alt fra oplevelser til at gøre opmærksom på positiv adfærd offentligt.

Læs mere: Få dine medarbejdere til at funkle

**6. Arbejd med anerkendelse**

Sørg for at anerkende en medarbejders gode arbejde og vis det. Der er mange måder at vise anerkendelse på, men en alternativ måde, som har vist sig effektiv i forskningen, er, hvis en leder på ledelsesmødet fortæller om en person fra sin afdeling, som lederen mener, har gjort noget prisværdigt. En anden i ledergruppen påtager sig opgaven at gå ud og fortælle medarbejderen, at dennes indsats blev omtalt på mødet, og sige tak for indsatsen på vegne af ledergruppen.

Læs mere: Anerkendelse der virker

**7. Tillad fejl**

Tillad at dine medarbejdere begår fejl. Mennesker, som altid er lykkedes med det, de foretager sig, kan være dårligt rustede til at opleve modgang. Men at fejle er en vigtig del af det at lære sig selv, at man kan klare sig igennem kriser og komme ud stærkere på den anden side.

Læs mere: Vend dine fejl til en succes

Oversat og redigeret frit fra Chef.se.