

Arbetslycka

Vad driver din lycka på jobbet?

Forskning visar att upp till 50 % av vår upplevda lycka hänger ihop med vad vi faktiskt gör i vår vardag. Det gäller inte minst på jobbet. Arbetslycka handlar om att må bra i och av sitt arbete, och påverkas av faktorer som relationer, mening, kompetens och utveckling. Men vad är det som driver just din arbetslycka?

Välj det alternativ som stämmer bäst i varje fråga.

1. När känns jobbet som allra bäst?

- A. När jag har bra stämning med kollegor
- B. När jag känner att det jag gör faktiskt spelar roll
- C. När jag får använda min kompetens
- D. När jag lär mig något nytt

2. Vad ger dig mest energi under en vanlig vecka?

- A. Samtal, skratt och samarbete
- B. Att bidra till något som känns viktigt
- C. Att få använda mina styrkor
- D. Att få testa något jag inte gjort tidigare

3. Vad påverkar dig mest negativt om det saknas?

- A. En bra känsla mellan människor
- B. En tydlig mening i det jag gör
- C. Att få komma till min rätt i det jag gör
- D. Att det känns stillastående

4. Vad gör att ett jobb ganska snabbt tappar sin gnista för dig?

- A. Att relationerna inte riktigt funkar
- B. Att det känns tomt eller meningslöst
- C. Att jag mest gör saker jag inte är bra på
- D. Att allt går på repeat utan att jag utvecklas

5. Vad i ditt jobb påverkar dig mest när det inte fungerar som det ska?

- A. Att samspelet med andra inte fungerar
- B. Att det jag gör känns meningslöst
- C. Att jag inte får använda mina styrkor
- D. Att jag inte känner att jag utvecklas

6. Vad prioriterar du helst en vanlig vecka?

- A. Att få tid med andra och bygga relationer
- B. Att jobba med sådant som gör skillnad
- C. Att fokusera på det jag gör riktigt bra
- D. Att ta mig an något jag inte riktigt kan än

7. Vad lockar mest i ett nytt jobb?

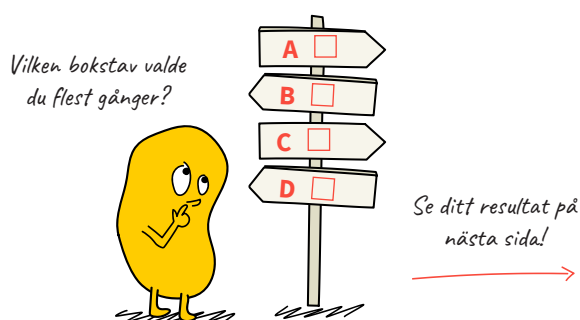
- A. Ett team där jag trivs och känner mig hemma
- B. Ett uppdrag som känns viktigt på riktigt
- C. En roll där jag får använda min kompetens
- D. En roll där jag får prova nytt och utvecklas

8. När känner du dig mest nöjd efter en arbetsdag?

- A. När jag haft bra kontakt med andra
- B. När jag vet att det jag gjort gör skillnad
- C. När jag fått använda mina styrkor fullt ut
- D. När jag tagit ett steg framåt i något

9. Om du bara fick behålla en sak i ditt jobb – vilken är viktigast?

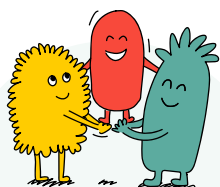
- A. Känslan av gemenskap
- B. Känslan av mening
- C. Att få vara i mitt esse
- D. Att det händer något nytt och att jag får utvecklas



Arbetslycka

Vad driver din lycka på jobbet?

Arbetslycka kan se olika ut, men vilar ofta på fyra saker: relationer, mening, styrkor och utveckling.



A = Relationslycka

Du mår som bäst när du har bra relationer omkring dig. Gemenskap, samarbete och stämning är centralt för din arbetslycka.

Reflektion:

Fundera över när du senast kände riktigt bra kontakt med någon på jobbet.

Hur kan du skapa fler sådana stunder i din arbetsvardag?



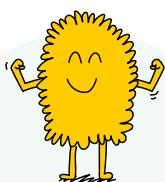
B = Meningslycka

Du drivs av att känna att det du gör spelar roll. När arbetet har ett tydligt syfte ökar din motivation och ditt välbefinnande.

Reflektion:

Fundera över vilken del av ditt arbete där du känner dig som mest kompetent.

Hur kan du göra lite mer av det?



C = Styrkelycka

Du mår bäst när du får använda det du är bra på. Att få komma till din rätt och känna dig kompetent är avgörande för din arbetslycka.

Reflektion:

Fundera över när du senast kände att det du gjorde verkligen spelade roll.

Hur kan du få syn på mer av den känslan i ditt arbete?



D = Utvecklingslycka

Du mår som bäst när du får röra dig framåt. Nya perspektiv, variation och att utvecklas över tid är viktigt för att du ska trivas.

Reflektion:

Fundera över när du senast lärde dig något nytt i jobbet eller kände att du utvecklades.

Hur kan du skapa fler sådana tillfällen i din arbetsvardag?