



DANSK KOMMUNIKATIONSFORENING

Viden og værktøjer

SØG



Viden og værktøjer

Ledelse, Organisation



Artikler

Tovholdere og skribenter
Opret Artikel

Emner
Nye bøger
Anmeldelser
Specialer
Kommunikatøren

FAGLIGT FOKUS

Branding
Ekstern kommunikation
Formidling
Intern kommunikation
Klimakommunikation
Ledelse Markedsføring
Offentlig kommunikation
Online kommunikation

'Gør det, du er bedst til!'

21. august 2008

Af stud.mag. Nickie Victoria Sonne

Sådan lyder det i Danske Banks slogan. Det kan lyde simpelt og ligetil, men ved du egentlig, hvad der præcis kan styrke dig som leder? Ved du, hvad der kan øge trivsel og engagement hos den enkelte medarbejder?

Trivsels- og tilfredshedsundersøgelser. Brug af personlighedstest. Kært barn har mange navne. Det er et udbredt fænomen blandt virksomheder i dag at sætte ind over for områder, der i sidste ende kan højne medarbejdernes produktivitet og engagement på arbejdspladsen. For at tiltrække nye medarbejdere og fastholde gamle, skal der nu andet og mere til end god kantine mad og flekstid. Arbejdet skal også være personligt udviklende og udfordrende. Inden for det psykologiske fagområde har opmærksomheden i lang tid været fokuseret på fejl og mangler, men efterhånden er forskning i menneskets optimale funktion blevet mere udbredt under betegnelsen 'positiv psykologi'.

Optimal menneskelig funktion

Psykologen Abraham Maslow, der i sin behovs pyramide fokuserede på det menneskelige motivationssystem med grundlæggende behov og vækstmotiver, var den første til at bruge udtrykket positiv psykologi. Siden hen er flere kommet til, og området bygger i dag på et stort forsknings- og erfaringsmæssigt grundlag. Forskningsmetoderne er de samme som hidtil, men fokus og måden, man taler om psykologi, er ny. Ambitionen i den positive psykologi er

BLIV MEDLEM >>

TILMELD NYHEDSBREV >>

GUIDE TIL BRANCHEN >>

Forfatter



Nickie Victoria Sonne har en humanistisk bacheloruddannelse i Kommunikation og Psykologi fra RUC, og skal netop til at påbegynde det sidste år af kandidatuddannelsen med et integreret speciale. Nickie har gennemført et kvalificeringsprogram som proces og teamcoach på RUC og har ligeledes taget en række kurser i evidensbaseret coaching og positiv psykologi. Nickie har været praktikant og arbejder nu som studentermehjælper i HR,

Politisk kommunikation

Presse Public Affairs

Public Relations Trends

Web 2.0

[Se alle »](#)

grundlæggende at hjælpe mennesker med at gå fra blot at fungere til at trives. Det velfungerende arbejde skal gøres bedre, og den enkelte kan via identificering af styrker opbygge nye færdigheder og øge glæden. I positiv psykologi fokuseres der på styrker som eksempelvis empati, mod, nysgerrighed, kreativitet og lederevner. Hver person kan siges at have en række karakteristiske styrker. Forskningen inden for den positive psykologi viser, at udfolder og fokuserer den enkelte person oftere og via nye måder på en af sine karakterstyrker, kan lykkeniveauet øges mærk- og målbart.

Øget flow skaber vækst

Flere undersøgelser viser, at der er en klar sammenhæng mellem høj arbejdsglæde og økonomisk succes. Der findes eksempler som med dagligvarekæden Irma, der gennem fokus på glade, motiverede og engagerede medarbejdere fik vendt underskud til vækst. Ifølge erhvervspsykologerne Ebbe Lavendt og Lars Ginnerup, der begge underviser i positiv psykologi og coaching, kan arbejdstilfreds-stillelse og trivsel øges ved jævnligt at fokusere på den enkeltes særlige karakterstyrker. Som leder kan man både øge egen og medarbejdernes trivsel og arbejdsglæde ved at fokusere på udfoldelsen af styrker i arbejdsområder- og opgaver. Bruger den ansatte sine styrker i arbejdet, udløses positive følelser, som har en klar forbindelse med høj produktivitet og loyalitet. I en tid som nu med små årgange, lav arbejdsløshed og høj efterspørgsel bliver værdier som disse blot mere og mere efterstræbte. Derudover øges tilfredsheden og glæden i arbejdet også gennem oplevelsen af flow. Dette er et begreb, som dækker over en tilstand af 100 procent intens koncentration, hvor du er dybt engageret og glemmer tid og sted. Ebbe Lavendt og Lars Ginnerup arbejder med, hvordan positiv psykologi kan bruges i forhold til at øge egen og andres præstation og trivsel. Begge påpeger de værdien i, at positiv psykologi kan give konkrete redskaber, der nemt kan føres ud i livet og bane vejen fra almen viden til almen praksis.

Ny måde til teambuilding

Et vigtigt aspekt ved selvbevidsthed og selvudvikling er ifølge Ebbe Lavendt og Lars Ginnerup at finde frem til den enkeltes karakterstyrker, hvilket også er nyttig viden i forbindelse med teambuilding. Ved at sætte fokus på hinandens karakteristiske styrker i stedet for svagheder, kan der skabes et bedre og mere positivt arbejdsmiljø på arbejdspladsen og i medarbejdergruppen. Dette fokus kan også sætte gang i tanker omkring konstruktiv og positiv kommunikation, kreative processer og udvikling. Ebbe Lavendt og Lars Ginnerup forener viden om positiv psykologi med viden om forskningsbaseret coaching. Kombinationen giver viden og en række overskuelige og

Kommunikation og Marketing hos Rambøll Management og har tidligere arbejdet bl.a. som researcher ved rekrutteringsfirmaet Transearch.

ARRANGEMENTER

[Se alle »](#)

ANNONCER



DM Efteruddannelse

Kurser i

- Sprog
- Kommunikation
- Formidling



Efterårets store udbud af nye
SPROGSEMINARER
er på plads.
Klik og se udvalget!

Danske **Sprogseminarer**

lettilgængelige redskaber, der kan implementeres på en hvilken som helst arbejdsplads. En viden i forhold til positiv psykologi og coaching kan være første skridt på vejen til at lære andre og dig selv at gøre det, der umiddelbart synes enkelt, men alligevel ikke er det. At gøre det du er bedst til.

- Positiv psykologi er videnskaben om optimal menneskelig præstation og trivsel.
- Positiv psykologi startede i USA og trækker på teorier fra den kognitive og humanistiske psykologi.
- Ledende psykologer inden for positiv psykologi er: Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Barbara Fredrickson, m.fl.

Du kan lære mere om positiv psykologi og finde oplysninger om, hvordan du kommer i gang med arbejdet på <http://www.positivpsykologi.dk/> og <http://www.lykkeklinikken.dk/>

På hjemmesiden <http://www.authenticappiness.sas.upenn.edu/> kan du på et videnskabeligt solidt grundlag også teste dine personlige styrker.

A poster for 'KL Kommunikationsdøgn 08'. The background is orange with white and yellow icons: a lightbulb, a person silhouette, a hand, and a speech bubble. The text 'KL' is in the top right, and 'Kommunikationsdøgn 08' is in the center. Below the poster is a blue link: 'Vil du annoncere? »'.

Vil du annoncere? »

JOB