

ARBEJDSMILJØ

af Birgitte Aabo

Lidt pessimisme skader ikke



Med krav om livslang læring, skal du arbejdslivet igennem bevare din motivation for at lære nyt. Det hjælper at se lyst på tilværelsen – men et stænk pessimisme kan også være en fordel i forsikringsbranchen.



Forandringer. Igen-igen. De er blevet en fast del af arbejdslivet for de fleste, og kræver både evne til at tage ny viden til sig, og til at bevare motivation til at gøre det.

”Forandringerne kommer hurtigere og hurtigere, og mange kan få oplevelsen af, at det er svært at følge med. Det handler om at kunne navigere i forandringer, og give slip på behovet for at kunne kontrollere dem. Lidt ligesom en surfer, der ikke kan kontrollere bølgerne, men kan nyde at lege i dem,” siger erhvervspsykolog Ebbe Lavendt.

Den legende og glade tilgang er naturligvis ikke altid lige oplagt og let at finde frem. Men det hjælper, hvis man grundlæggende har en positiv tilgang til tilværelsen.

”Hovedparten af tiden er det en fordel af være optimist, viser forskning.

ARBEJDSMILJØ

Positive mennesker får bedre kundetilbagemeldinger, højere løn, er mere hjælpsomme og skifter sjældnere job. De klarer sig bedre i mange job, har bedre sundhedsadfærd og lever længere,” konstaterer erhvervspsykologen.

De pessimistiske briller

Dog har pessimister fordele, når der er tale om vurdering af blandt andet risici og jura:

”Personer i dårligt humør er mere skeptiske og sværere at snyde. Så i forsikringsbranchen kan pessimisme faktisk være en fordel – men kun i forbindelse med bestemte typer af opgaver, og du må ikke lade sortsyn gå ud over omgivelserne. Ideelt set er du fleksibel optimist, og tager dine optimistiske og pessimistiske briller af og på, alt efter dine arbejdsopgaver.”

Ebbe Lavendt tilføjer, at det ikke er naturligt for mennesker at være tvunget til kun at være pessimistiske eller optimistiske.

”Mennesker har gode og dårlige dage, og arbejdspladsen har ansvaret for at sørge for et godt arbejdsmiljø for de mennesker, man har valgt at ansætte.”

Nemt at blive mere positiv

Overordnet set kommer man altså ikke udenom, at der er størst gevinst ved den positive tilgang i en verden med konstante forandringer. Ligger det lidt tungt med det gode humør i det daglige, er det i erhvervspsykologens optik nemt at skabe positive følelser hos sig selv:

”Når du skaber positive følelser, påvirker de dine tanker i positiv retning. Problemet er bare, at de forsvinder hurtigt igen. Du skal skabe dem løbende, hvis du vil have effekt af dem – især hvis du bliver fortravlet og småstresset. Men netop i den situation, når du har allermest brug for de positive tanker, er det også svært at finde overskud til at skabe dem.”

Positive mennesker får bedre kundetilbagemeldinger, løn, er mere hjælpsomme og skifter sjældnere job

Positiv og optimalt belastet

Dermed er det dobbelt vigtigt at holde sig i god afstand fra sin maksimale stressbelastning hovedparten af tiden. Hvor den ligger, kan være svært at mærke for den enkelte, men der bliver stadig flere, der overskrider den.

”Mig bekendt er mennesket den eneste art, der kan leve på alle syv kontinenter. Så vi er faktisk enormt forandringsparate og fleksible. Men forandringer virker som belastning.

Sådan bliver du mere positiv

- Tænk på tre gode ting, der er sket i løbet af arbejdsdagen.
- Skriv en liste over det, du kan lide i dit arbejdsliv eller privatliv.
- Sammenlign dig med nogen, der har det værre.
- Vær flink overfor andre.
- Sørg for at have kontakt med kolleger, der spreder energi – det smitter.
- Gå en tur i frokostpausen.
- Spis en lækker frokost.
- Få og giv smil og kram kollegerne imellem.
- Benyt dig af evt. tilbud om massage eller motion i arbejdstiden.
- Lyt til en mindfulness app – fx Headspace eller Oak.



Ebbe Lavendt, erhvervspsykolog

ger, og vi har hver især en maxgrænse for, hvor meget vi kan tåle.”

Ebbe Lavendt anbefaler i den forbindelse, at du er opmærksom på, hvor meget belastning du udsætter dig for i din fritid.

”Arbejdsgivere har det overordnede ansvar for arbejdsmiljøet, men det du foretager dig i din fritid, ryger i samme bæger. Og du risikerer, at det løber over og resulterer i stress, hvis der er mange belastninger begge steder.”

Hold motivationen i live

- Sørg for at få indflydelse på dine arbejdsopgaver og -forhold.
- Få anerkendelse for dine bidrag – bed eventuelt selv om feedback.
- Sørg for at have mindst én god ven på arbejdet, ideelt set skal du føle dig som en del af gruppen.
- Arbejd for at gøre dine opgaver og arbejdsdag mere lystfyldt.
- Sæt evt. musik på under kedelige opgaver, løs dem med en sjov kollega.
- Lad chefen fortælle dig, hvorfor det er vigtigt, når du får en dødssyg opgave.