

Om Mannaz

M Knowledge

Artikelarkiv

[Artikler](#)[Lederudvikling og ledelse](#)[Projektledelse](#)[Strategi og organisation](#)[Personlig udvikling](#)

Positiv psykologi er en uudnyttet værdiskaber

Af Ebbe Lavendt, erhvervspsykolog og underviser
13. februar 2013

Tænk du nogensinde over, hvordan du påvirker dine kollegaer med din indstilling? Det kan du med fordel gøre. Forskning viser nemlig, at godt humør og en positiv indstilling er med til at skabe øget produktivitet. Positiv psykologi er en uudnyttet mulighed for at skabe resultater på en sympatisk måde, mener erhvervspsykolog og underviser Ebbe Lavendt.

Vi kan alle sammen med fordel rette mere fokus mod positiv psykologi og trivsel. Ikke kun fordi det naturligvis er rart, at vi selv og mennesker omkring os er glade. Men også fordi det er et af de områder, der rent faktisk giver gevinst på flere fronter. Solid psykologisk forskning viser nemlig, at hvis man har det godt på sin arbejdsplads, så er man sandsynligvis også mere produktiv, effektiv og innovativ. Og man vil typisk også være lykkeligere i privatlivet. Det faktum er jo uhyre interessant, uanset om man ser på det ud fra et personligt udviklingspunkt eller som leder af en afdeling.

Du kan selv gøre meget for at trives bedre på arbejdet. Eller for at få andre til at trives. Du kan gøre det ved hjælp af positiv psykologi. Med det mener jeg ikke, at man skal rende lalleglad rundt med en kæmpe stor ja-hat på uanset hvilken møgsituation, man befinder sig i. Slet ikke.

Der er helt sikkert situationer, hvor det kan betale sig at have de negative briller på: Piloten skal naturligvis afise vingerne en ekstra gang for en sikkerheds skyld. Og vi skal ikke nødvendigvis tro på alt, hvad bilsælgeren fortæller os. Et afbalanceret virkelighedsbillede er en fordel.

Hvad er positiv psykologi?

Positiv psykologi er psykologisk forskning i trivsel og optimale præstationer. Det handler bl.a. om, at man i bestemte situationer kan fokusere på at have en positiv tilgang til tingene. Rigtig mange situationer egner sig faktisk til, at man vælger en positiv indgangsvinkel. Ifølge forskning inden for den positive psykologi bør balancen også være i det positives favør, for der skal meget til at opveje negative oplevelser. Det er værd at tænke på i forhold til ens egen indstilling på arbejdet.

En af udfordringerne på en arbejdsplads er, at humør smitter. Og ikke kun lidt. Det smitter tre led ud. Heldigvis viser undersøgelser samtidig også, at trivsel smitter mere end mistrivsel. Som medarbejder kan du altså påvirke din arbejdsplads med en positiv indstilling, der er med til at gøre det bedre for både dig selv og andre.

"Positiv psykologi handler IKKE om at rende lalleglad rundt med en kæmpe stor ja-hat på hovedet."

Positivitet skal ikke påtvinges

Hvis du er leder, kan du forsøge at vende negativitet på en konstruktiv måde ved at udforske, hvilke ønsker der ligger bag medarbejdernes frustrationer, som meget vel kan være berettigede. Prøv at få medarbejderne til sammen med dig at arbejde hen imod den arbejdsplads, de drømmer om. Det handler ikke om at trække en "nu-skal-vi-være-glade-tilstand" ned over hovedet på dem, men om at få dem til at fokusere på det, som fungerer, og på et fælles fremtidsprojekt. Positivt lederskab handler bl.a. om at kunne adskille berettiget frustration og konstruktiv kritik fra en gennemgående destruktiv adfærd.

Kan alle blive konstruktive? Nej, desværre ikke. I løbet af arbejdslivet vil vi støde på kollegaer, som spreder meget negativ energi, og som man ikke kan få til at støtte positivt op omkring arbejdspladsen. Jeg tror, at vi alle sammen kender den type.

**Mere information**[Tilmeld dig Mannaz nyhedsmails](#)[Læs seneste e-mail med aktuel kompetenceudvikling](#)[M Knowledge artikler på engelsk](#)

Godt humør og en positiv indstilling er med til at skabe øget effektivitet og bedre resultater i din virksomhed.

Forskningen på det punkt er forholdsvis klar. Meget negative medarbejdere vil trække produktiviteten nedad gennem deres påvirkning af trivslen. Og det lyder måske hårdt, men hvis man trods flere forsøg ikke lykkes med at påvirke indstillingen hos den pågældende medarbejder, kan man med fordel vælge at opsiges vedkommende af hensyn til de andres trivsel og produktivitet. I så fald kan det betragtes som helt grundlæggende samarbejdsvanskeligheder.

Forøg din arbejdsglæde

Arbejdsglæde og engagement skaber øget produktivitet. Lær, hvordan du kan påvirke trivslen positivt på dit arbejde og skabe endnu bedre præsentationer.

Læs mere om Positiv Psykologi >>



Lyseslukker eller lysetænder?

På det personlige plan kan hver enkelt af os tage en aktiv beslutning om, hvorvidt vi vil være lyseslukkere eller lysetænder. Ønsker du at være lysetænder, kan du eksempelvis starte med at identificere, hvad dine styrker er og folde dem mere ud for derigennem at blive en person, som trives og spreder positiv energi.

På mine kurser om positiv psykologi kommer der meget forskellige mennesker. Nogle er ledere. Andre er medarbejdere. De søger en positiv tilgang til omverden, til forandring og til egne evner, fordi de ser en styrke i den kunnen. For ledere repræsenterer positiv psykologi en af de få tilbageværende skruer, man stadig kan dreje på, nu da meget andet er forsøgt optimeret. Samtidig mener jeg, at positiv psykologi er et langt mere sympatisk og medmenneskelig alternativ til traditionel HR, som i bund og grund handler om at udnytte de menneskelige ressourcer mest muligt – ofte med stress og udbrændthed til følge.

Positiv psykologi er psykologisk forskning, der viser, at man rent faktisk både på kort og langt sigt skaber mere produktivitet og innovation ved at skabe rammer, som mennesker trives i. At presse folk til at producere mere uden samtidig at have fokus på trivsel er efter min mening en kortsigtet tankegang. Og jeg håber, at den positive psykologi vil vinde frem både i forhold til personlig udvikling men også rent ledelsesmæssigt. Jeg oplever, at der er behov for nye måder at arbejde med ledelse på. Hvorfor ikke vælge den positive indgangsvinkel?

Om Ebbe Lavendt

Ebbe Lavendt er cand.psych. og erhvervspsykolog. Han er en af Danmarks første og toneangivende eksperter inden for positiv psykologi. Ebbe har tidligere arbejdet i konsulentbranchen med coaching, undervisning, proceskonsultation, test og markedsanalyse. Ebbe underviser på forløbet Positiv Psykologi.



Sådan kommer du videre

Har du kommentarer til forfatteren eller til artiklen, er du velkommen til at [sende en mail](#).

Seneste artikler inden for personlig udvikling:

[EO trumfer IO i kampen om succes](#)

[Laver du stadig kedelige præsentationer?](#)

[Styrk dit personlige overskud](#)

M Events

Mannaz afholder mange spændende inspirationsmøder. Nogle møder er gratis – andre koster et symbolsk beløb. Se det komplette program på www.mannaz.com/events.

Tilmeld dig M Knowledge

Mannaz nyhedsservices forsyner dig med relevante artikler om aktuelle trends, unikke tilbud og nyheder inden for kompetenceudvikling nationalt og internationalt – direkte i din indbakke.

Tilmeld dig M Knowledge ➔