



Szczęście w miejscu pracy – nowy trend i praktyczne narzędzia jak go wdrażać



happiness
at work

*by Kasia
Kern*

14 Maj 2020 online
Kasia Kern

Kasia Kern

Pierwszy polski - Chief Happiness Officer

Psycholog, HR Consultant, Executive Coach,
Facylitator, Business Trener,
Wykładowca, Mówca, Blogger.

2018 Chief Happiness Officer – Właściciel
2016 HR Dyrektor – OTCF (4F, Outhorn, 4Faces)
2008 HR Dyrektor – Sabre Polska
2006 HR Manager – Alexander Mann Solutions,
2004 HR Specialist - Sheraton Kraków Hotel,
2002 HR Consultant - Sedlak & Sedlak



SZCZĘŚCIE W PRACY

HAPPINESS AT WORK

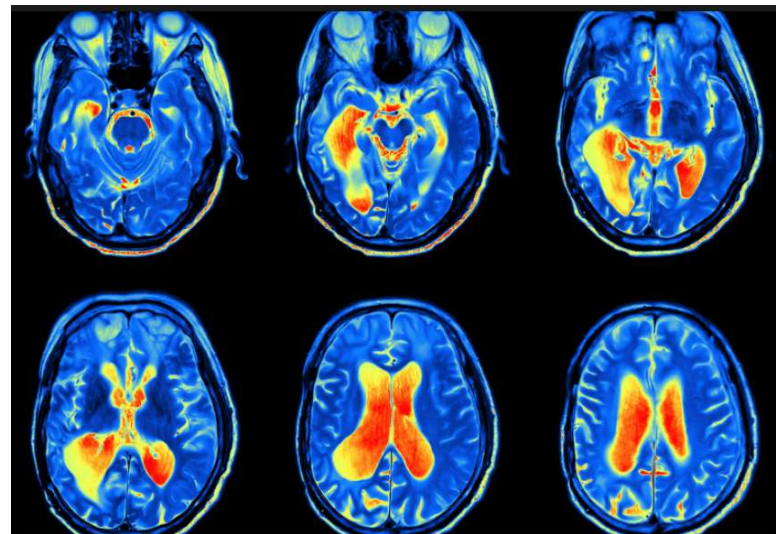
ARBEIDSGLEADE



Podstawy naukowe Szczęścia w Pracy



Sonja Lyubomirsky
Amy Wrzesniewski
Barbara Frederickson
Emiliana Simon – Thomas
Adam Grant
Ed Diener
Mihaly Csikszentmihaly
Daniel Kahneman
Dan Gilbert
I wiele wiele innych



Szczęśliwszy pracownicy odnoszą sukcesy, gdyż są:

- Bardziej produktywni
- Bardziej kreatywni
- Bardziej pomocni
- Bardziej usłudźni
- Lepiej skoncentrowani na jakości
- Są lepszymi graczami zespołowymi
- Są bardziej otwarci
- Bardziej sympatyczni
- Mają więcej empatii
- Mają większy dystans
- Lepiej sprzedają
- Są bardziej optymistyczni
- Są bardziej zmotywowani
- Są bardziej zaangażowani
- Są bardziej energiczni
- Szybciej się uczą
- Są lepszymi liderami





ChiefHappinessOfficer.pl



Greater Good Magazine
SCIENCE-BASED INSIGHTS FOR A MEANINGFUL LIFE

4 FILARY SZCZĘŚCIA W PRACY



- PURPOSE
- SENS



- ENGAGEMENT
- ZAANGAŻOWANIE



- RESILIENCE
- ODPORNOŚĆ

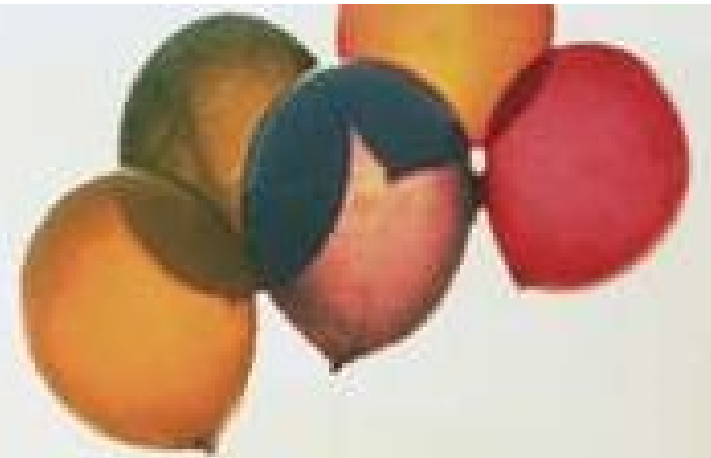


- KINDNESS
- ŻYCZLIWOŚĆ

Co powoduje,
że jesteśmy
szczęśliwi w miejscu
pracy?

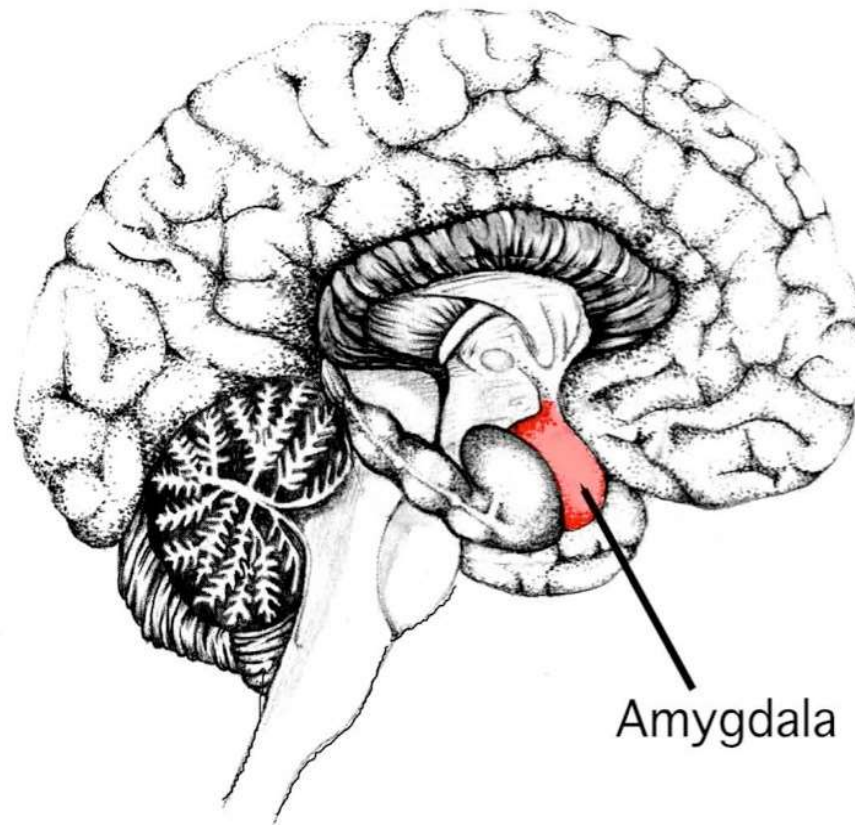
#1 Pozytywne emocje mają
ogromne przełożenie na
pozytywne rezultaty

HAPPINESS



#2 Bycie wdzięcznym wzmacnia
poczucie szczęścia

Negatywne
nastawienie



Artykuł:

Bad is stronger than good

Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Catrin Finkenauer & Kathleen D. Vohs
(Educational Publishing Foundation, 2001)



#3 Facylitacyjny styl komunikacji i zarządzania

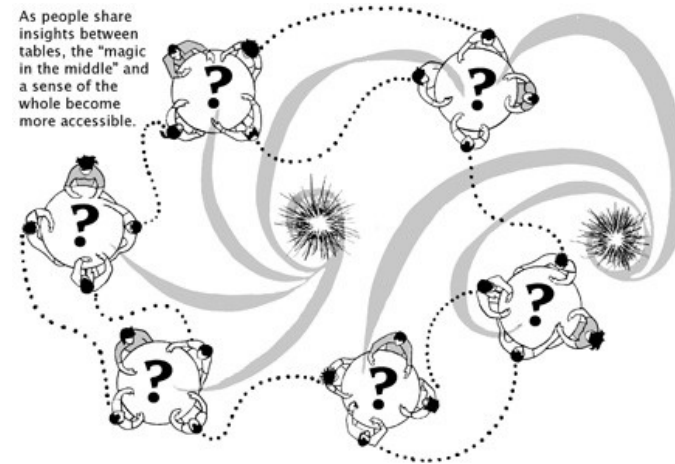
Facylitacja

FACILITATE – to make ease, to ease the proces

Facylitacja grupy to proces, w którym osoba zaakceptowana przez wszystkich członków grupy, która jest niezależna i neutralna w stosunku do grupy oraz nie posiada prawa podejmowania decyzji, diagnozuje i prowadzi proces pracy grupy.



Techniki facylitacji



#4 Eliminuj to, co czyni ludzi
nieszczęśliwymi

Znęcanie się
Plotki i pomówienia
Współpracownicy, którzy zawsze narzekają (37.1 %)
Mój szef
Strach przed utratą pracy
Bycie zbyt zajętym (28.1 %)
Nuda
Duże zmiany w miejscu pracy
Negatywny nastrój między współpracownikami
Brak docenienia (30.1 %)
Praca jest zbyt łatwa
Praca jest zbyt trudna
Niezadowoleni odbiorcy lub klienci
Negatywni koledzy
Niezadowolenie z wynagrodzenia, premii itp ...
Brak dodatków
Brak pomocy ze strony współpracowników
Brak pomocy ze strony menedżera
Niejasne procedury lub zasady
Złe fizyczne środowisko pracy

#5 Skup się na RELACJACH
i na REZULTATACH



PŘED OCTOBER		LÍSTOPAD - NOVEMBER				PROSINEC DECEMBER	
Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota / Neděle		
29	30	31	1	2	3		
5	6	7	8	9	10		
12	13	14	15	16	17		
19	20	21	22	23	24		
26	27	28	29	30	31		

CO SE ČYSTE

9. 11. 2012
2. 12. 2012

IRE VÝROČÍ
1. 11. Martin Kohn (1)
2. 11. Aleš Dvořák (1)

Co se děje v IRESOFTu

HAPPINESS IS SOMETHING YOU DO



ChiefHappinessOfficer.pl



ChiefHappinessOfficer.pl

online
Kasia Kern

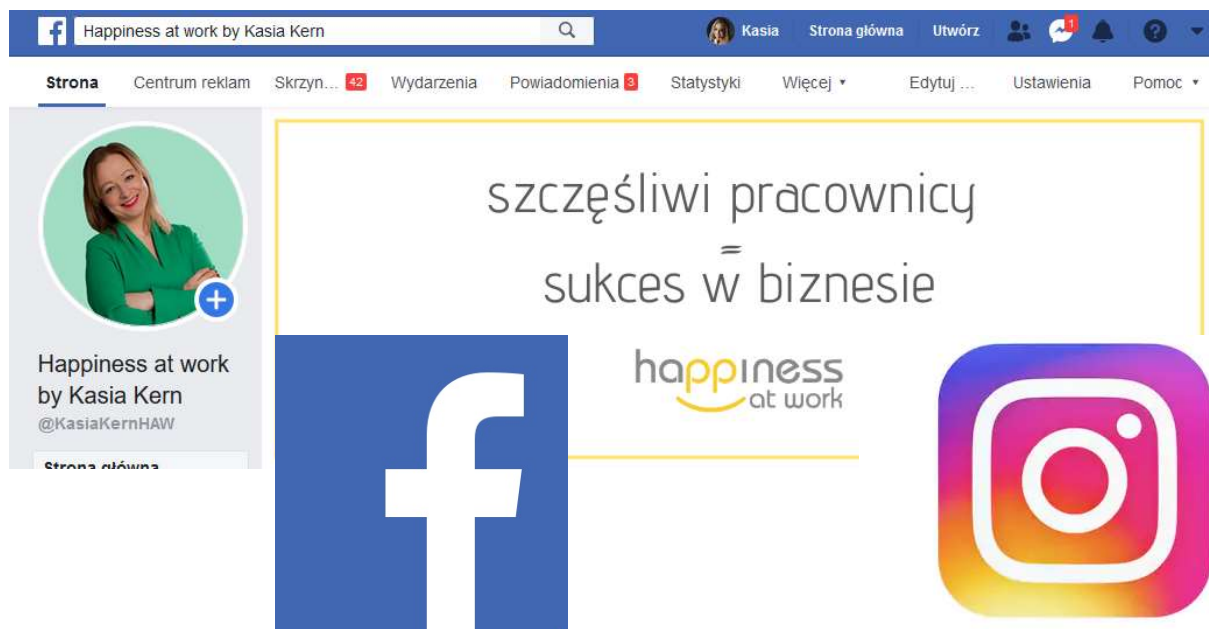
1 i 2 październik 2020

**PIERWSZA W POLSCE KONFERENCJA
NA TEMAT HAPPINESS AT WORK!**



Organizator konferencji

Kasia Kern



**Dziękuję i zapraszam
do kontaktu
kasia@kasiakern.pl**

