

HEJ PÅ

DIG!



Everyone you meet have a struggle
you dont know anything about.
Be kind, allways!

Ian Maclaren 1897



- VAD SKAPAR BRA SAMARBETE?
- FRAMGÅNG OCH LYCKA HÄNGER IHOP. MEN HUR?
- HUR BLIR FOLK LYCKLIGA? VAD SÄGER FORSKNINGEN?
- HUR KAN DU FÖRÄNDRA VÄRLDEN?

Aristoteles-projektet.

- Google undersökte 180 team världen över.
- Vilka team arbetar bäst?
- OCH VARFÖR?

Variabeln snällhet!

Dela med sig av tankar och ideer utan att känna sig hotad. SÅ kallad psykologisk säkerhet.

Vi behöver trygghet.

Det är vi som skapar den!

Eller låter bli förstås.

- **Empati. Ju högre empati i gruppen (förmåga att läsa av andras känslor) desto högre kollektiv intelligens.**
- **Att ordet var jämt fördelat. Om en eller två medlemmar pratade signifikant mer än andra, sjönk genast den kollektiva smartheten.**
- **Förmågan att lyssna!**

**Deltagarnas genomsnittliga
förmåga att avläsa varandras
känslotämning.**

/MIT

Kan vi vara snälla nu.
För sen dör vi faktiskt.

5. Tillåt sig själva att vara gladare.

5. Välja glädje

- Många förstod inte förrän på slutet att känna glädje är ett val man kan göra. Rädsla för förändringar hade gjort att de låtsades vara nöjda.

4. Haft bättre kontakt med vännerna

- – Det är först på dödsbädden som de flesta människor inser hur mycket de saknar sina vänner. Många av patienterna hade haft fullt upp med sina egna liv och tappat kontakten med sina vänner.

3. Vågat säga ifrån.

- – Många människor höll tyst för att inte riskera vänskapen med andra. Som ett resultat av det fick de alltid böja sig och fick ett mediokert liv, utan chans att bli den de verkligen hade kunnat bli.

2. Inte jobbat så hårt.

- 2. Jobbat för mycket.
- Varje man sa likadant. De missade sina barns uppväxt och hade velat spendera mer tid med sina fruar. Alla män ångrade djupt att de hade låtit jobbet ta så stor plats i sina liv.

1 Uppfyllt sina drömmar, i stället för att lyssna på andra.

1 FÖLJT MINA DRÖMMAR

- – Det här var det vanligaste av allt. De önskade att de levt sina liv som de själva velat, och inte det liv som andra förväntade sig.
- Det är på tiden att vi slutar härma varandras sämsta sidor, och istället ger andra chansen att härma våra bästa!

Att tänka utanför boxen är för
nybörjare.

- **Läskig situation = otrygghet.**
- **Avklarad läskig situation = ökad trygghet.**
- **= yippie!**

VEM FÅR MEST INFLYTANDE?

- Vilka lärare har högst förtroende?
- Vilka soldater blir officerare?
- Vilka personlighetsdrag har de doktorer som snabbast avancerar?
- Studentkorridoren. Vem får bestämma mer än andra?

Entusiasm.

Den som räcker sig ut till andra. Empati.

Snällhet.

Den som samarbetar, delar med sig.

Fokus. Lugn. Öppenhet.

- ”Förebråelsen att de ädlaste delarna av vår natur skulle vara grundade i lumpen själviskhet kan följaktligen undanröjas”
- Charles Darwin

Finns det en koppling mellan
framgång och lycka?

LYCKOfördel!

- **En lycklig hjärna presterar 31 % bättre än en normal eller stressad hjärna**
- **Försäljningresultat ökar med 37 %**
- **Läkares förmåga att ställa rätt diagnos ökar med 19 %**

- Vad bra att man får en massa framgång om man är lycklig.
- Men hur fan blir man lycklig då?

- Vi saknar inte betydelse.
- Vi är typ skitviktiga.

- Och snart dör vi....

HUR FÖRÄNDRAR MAN VÄRLDEN?



Vi gör skillnad!

