



MUTLU ÇALIŞAN ŞİRKET KARINI ARTIRIYOR

HER GÜN YENİ BİR HABERLE KARŞILAŞIYORUZ. “MUTLU İNSAN BAŞARILI OLUR YA DA BAŞARI MUTLULUĞU GETİRİR... EVİNDE MUTLU İNSAN, İŞİNDE BAŞARILIDIR YA DA İŞİNİZDE BAŞARIYI YAKALAYIN VE ÖZEL HAYATINIZDA DA KUSURSUZ MUTLULUĞU YAKALAYIN VS ...” HAYATIMIZDA HEDEFLERİ BELİRLERKEN ASLINDA ODAKLANDIĞIMIZ SONUÇTAN YANA TEK BEKLENTİMİZ KOŞULSUZ MUTLULUK! SÜREKLİ MUTLULUK AYARLARIMIZI KONTROL EDEREK YAŞADIĞIMIZ HAYATIMIZI BİZLERE TEKRARDAN GÖZDEN GEÇİRME OLANAĞI SAĞLAYAN ARAŞTIRMALAR DA ARKA ARKAYA... EN SON DİKKATİMİZİ ÇEKEN HARVARD BUSINESS REVIEW’İN BU AYKI SAYISI! MUTLULUK VE MUTLU ÇALIŞANLARIN, ÇALIŞMA HAYATINI NE ÖLÇÜDE ETKİLEDİĞİYLE İLGİLİ HABER HAZIRLANMIŞ. DİKKATLERDEN KAÇMAYAN BU ÇALIŞMADAN ANLADIK Kİ BİLİM DE ARTIK MUTLULUK KONUSUYLA İLGİLENİYOR.

■ BUKET TAŞ buket@ekonometri.com.tr ■

Ufak ve Sevindirici Durumlar

“Mutluluk artık bilimin araştırma konusu oldu” başlıklı yazısında Nurdan Tümbek Tekeoğlu, Harvard Business Review’in haberine ilişkin pek çok dikkat çekici alıntıya yer vermiş. Sayın Tekeoğlu, yazısında: “Harvard’da psikoloji üzerine ders veren Prof. Dr. Daniel Gilbert’e göre mutluluk; hepimizce malum zengin olmak, aşık olmak, güzel bir ev sahibi olmak, başarılı olmak gibi belli başlı nedenlere değil, her gün hoşumuza giden nar gibi kızarmış bir patates kızartması atıştırmak, sevdiğimiz bir iş arkadaşımızla öğle molasında yarım saat keyifli bir sohbet, yürürken ayağımızda bizi sıkmayan rahat ayakkabılar olması gibi onlarca ufak ve sevindirici durumun bir araya gelmesi ile ortaya çıkıyor.” Bu cümlelerden hareketle düşünmemiz gereken önemli bir husus ortaya çıkıyor. Mutlu olmamızı sağlayacak hedefler ve stratejiler listemizi tekrar gözden geçirmek, büyük hedeflerin aslında günlük hayatta yapılan küçük keyifler kadar mutlu etmediğini gösteren araştırmanın varlığını içselleştirmek...

Bir kişisel gelişim, NLP uzmanı geçtiğimiz aylarda televizyonda açıklıyordu: “Gün içinde mutluluk ölçümü demek, sahip olduğunuz gerçek dost sayısıdır, gün içinde rahatlıkla kaç kere kahkaha attığınızdır, birisine kaç kere seni seviyorum dediğiniz, kaç kere eğlendiğiniz, kaç kere kaygısızca yolda yürüdüğünüzdür... Gün içinde nefes alırken ‘Evet, sağlıklıyım!’ deme sayınızdır.” Aslında hiç de çetrefilli ve zor yolların yolcusu olmadan tıpkı Harvard’da psikoloji üzerine ders veren Prof. Dr. Daniel Gilbert’e göre mutluluğun tanımını tamamlarcasına bir başka mutluluk ölçüm reçetesini paylaşmış bizlerle.

Verimlilik İçin Zihin Ve Beden Aynı Yerde Olmalı

Matthew Killingsworth akıllı telefonlara yüklediği özel bir web uygulaması ile 83 ülkede 15 bin kişiye belirli aralıklarla keyif ve mutluluk durumlarını çok kötüden çok iyiye kadar giden bir ölçekte belirlemelerini istiyor. O anda ne yaptıklarını, nasıl bir ortamda ve çevrede bulduklarını, sosyal hayatlarını, uyku durumlarını ve verimlilik seviyelerini de onlara soruyor. Bu konuda 2009’dan beri milyonlarca bilgiyi topluyor. Haklı olarak da Killingsworth, dünyanın en büyük mutluluk verisi altyapısına sahip olduğunu düşünüyor. Killingsworth, topladığı verilere göre değerlendirmeler sunuyor. Ona göre iş yerlerinde çalışan yüz kişiden 50’si sadece beden olarak orada bulunuyor. Akli tamamen başka bir dünyada... Akli başka konularda olan bu çalışanlar işlerine de konsantre olamayıp, çalıştıkları ortamda verimi doğal bir sonuç olarak etkiliyorlar. Killingsworth’ a göre çalışanlar mutluluk durumlarını bir günün içinde farklı farklı ifade ediyorlar. Aynı kişi gün içinde pek çok ruh haline bürünebiliyor. İşin en çarpıcı boyutu ise yüksek bir maaş ya da iyi bir statü mutluluk konusunda önemli bir etmen olarak görülüyor. Verimi artırmıyor, mutluluk sağlamıyor. İş hayatında mutluluğu etkileyen faktörler, çalışanların birbirleriyle olan ilişkileri, üzerinde çalışılan proje, projeye sağladığı katkı... Tüm bunlara yazısında yer veren Nurdan Tümbek Tekeoğlu’na göre vücut ve aklın aynı yerde olması verimlilik için şart...

Küçük Şeylerle Mutlu Olabilmek

Araştırma söylüyor; dostunuz bol olsun, ailenizle bağlarınız

sağlam olsun... Büyük hedeflerin, kısa vadede mutluluk getirmediği düşüncesi, “an”ı yaşayalım mantığının tam da paralelinde duruyor. Sıradan ve basit konulardan mutlu olun, başınıza gelen tüm olaylardan da mutlaka öğrendikleriniz olsun, aklınızın köşesinde yazılı bulunsun, mutluluk için vesileniz olsun. En önemlisi de tüm bunları bir yetenek olarak görmeyin... Araştırma diyor ki, en üzücü olayların etkisi bile üç aydan fazla sürmüyor. Bu araştırma bizi rahatlatır mı yoksa huzursuz mu eder bilinmez; ama küçük şeylerle mutlu olabilmek sürekli bir mutluluk arayışı içinde olmaktan daha yapılabilir ve mantıklı geliyor kulağa...

Çalışanların Mutluluğu

Harvard Business Review’in araştırmasından sonra aklımıza gelen ilk şey, şirket karını artırmak için çalışanların mutluluğu da önemli bir faktörse, o halde sistemli bir düzenleme adına çalışanların dışında yöneticilerin de yapabileceği pek çok şey olması konusu... Çalışanların mutluluğu özellikle insan kaynakları departmanı adına kulağa son derece olumlu geliyor. Hem personel kaybının önlenmesi açısından hem de şirket karının artması açısından önemli faktörlerden. İş yerini mutlu bir ortama çevirebilmek için yöneticilere pek çok öneri “monster.com.tr” adlı sitede açıklandı:

Takdirinizi belirtin:

Başarılı çalışanlarınızı, başarıyla tamamlanmış işleri takdir ettiğinizi gösterecek yöntemler kullanın. Örneğin, “ayın çalışanı” uygulamasına geçin. Her fırsatta personelinizi yüceltin.

Yeni olanaklar sağlayın:

Hiçbir şey ilerleme şansı olmayan bir işe çakılıp kalmak kadar kötü hissettiremez. Çalışanlarınıza kariyerlerinde ilerleyebilecekleri farklı alanlarda çalışmalar yapabilecekleri olanaklar sağlayın.

İletişim kurun:

Çalışanlarınızla düzenli bir şekilde toplanın, onları yeni gelişmelerden haberdar edin ve motivasyonlarını arttırın. Çalışanlarınızı şirketinizde neleri yapıp neleri yapamayacakları konusunda bilgilendirin. Çalışanlarınızı, herhangi bir sorunları olduğunda, aklınıza yeni bir fikir geldiğinde ya da tavsiyeye ihtiyaçları olduğu zaman doğrudan size gelmeleri konusunda cesaretlendirin.

Örnek teşkil edin:

Eğer firmanızın belli bir politikası varsa bunu siz de takip etmelisiniz. Firmanızın uzun vadeli başarısı için belirlediğiniz politikayı siz de en az çalışanlarınızdan beklediğiniz kadar sahiplenmelisiniz.

Olumlu bir tutum sergileyin:

Sinirinizi dışarı yansıtmak çok büyük bir rahatlama sağlayacaktır, fakat hiçbir şey personelin moralini bundan daha fazla bozamaz. Bir hata yapıldıysa ya da biriyle ilgili bir probleminiz varsa bunu herkesin arasında dışarı vurmayın.

Fazla mesaiden kaçının:

İş yerinde geçirilen fazladan zaman her zaman olumlu sonuçlar doğurmaz. İşten uzak geçirilen zaman, insanların yaratıcılığını ve enerjisini arttırır ve çok gereklidir.



NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN