

ytdl.canehill.info - Humor a munkahelyen Andrew Tarvin TEDxOhioStateUniversity (320 KBps)

Voltál már olyan órán, ami annyira unalmas volt, hogy elaludtál, és elkezdted a boldogságról és a turmixról álmodni, csak azért, hogy a professzorod arra ébredjen fel, hogy diákat olvas fel neked? Nos, azért vagyok itt, hogy elmondjam, ha belépsz a vállalati világba, akkor sem lesz jobb. De a jó hír az, hogy lehet. A probléma a vállalati világban dolgozó emberekkel az, hogy néha annyira a végeredményre koncentrálnak, hogy csak a hatékonyságra összpontosítanak.

És én szeretem a hatékonyságot. Mérnök vagyok. A megszállottja vagyok.

Sőt, három héttel korábban születtem, mert úgy tűnik, hogy már az anyaméhben is készen állok arra, hogy most azonnal induljak. De a probléma az, hogy csak azért, mert valami hatékony, még nem jelenti azt, hogy hatékony is. Csak azért, mert valami időt takarít meg, még nem jelenti azt, hogy valóban eredményt hoz.

És ha arra gondolsz, miért kéne hinnem neked, sovány Hugh Jackman? Először is, nem kell emlékeztetned, hogy sovány vagyok. Egész életemben sovány voltam. 8,3 kilónak születtem, és 15 éves koromig az is maradtam.

Másodszor, azért, mert tényleg voltam már ilyen. A főiskola első és utolsó éve közötti nyáron a Procter & Gamble-nél voltam gyakornok Cincinnati-ben. A nyár végén prezentációt kellett tartanom egy vizsgabizottság előtt, amely végül eldöntötte, hogy felvesznek-e teljes munkaidőben a vállalathoz.

Egy olyan prezentáción gürcöltem, amit végül gyilkosnak találtam. Gyilkos, mert halálra fogom untatni őket. Így a prezentáció előtti este úgy döntöttem, hogy mindent meg kell változtatnom.

És így életem legfontosabb prezentációja ezzel a diával kezdődött. Személyes tapasztalatból mondhatom, hogy egy teljes prezentáció létrehozása a Microsoft Paintben nem túl hatékony. De ráveszi az embereket, hogy figyeljenek.

A prezentációm azzal zárult, ami szerintem a legnagyobb mesterművem volt. Egy MC Escher és Keith Haring stílusú rajz az aznapi vizsgabizottságról. És igen, azok vizuálisan pontos pálcikafigurák a felsővezetők mindegyikéről, akik a sorsomról döntöttek volna.

Miután előadtam a prezentációm, felmentem és beszélgettem az egyes emberekkel, és az egyik igazgatótárs félrehívott, és azt mondta: "Tudod, elég jó vagy a PowerPointben. Azt mondtam, szeretném azt hinni, hogy kiváló vagyok benne. Erre ő, hogy ez egy Microsoft Office szójáték volt? Azt válaszoltam, szóval.

Két nappal később megtudtam, hogy megkaptam az állást. És sosem jöttem rá igazán, hogy a legtöbb ember azt gondolja, hogy a humor és a munka a spektrum ellentétes végén van. Hogy az Animaniacsra utaljak, az emberek azt hiszik, hogy a humor a kisujj, a munka pedig az agy.

De a valóságban mindkettőre szükség van ahhoz, hogy megpróbáld elfoglalni a világot. Mert azok az emberek, akik humort használnak a munkában, produktívabbak, kevésbé stresszesek, többet fizetnek és boldogabbak. Amit én egyetlen egyetemi órán sem tanultam.

Mert az óráinkon megtanítjuk azokat a készségeket, amelyekre szükségünk van egy munka elvégzéséhez, de senki sem tanítja meg igazán azokat a készségeket, amelyekre szükségünk van ahhoz, hogy élvezzük ezt a munkát. És kiderült, hogy mi amerikaiak nem vagyunk túl jók ebben. Az amerikaiak 83 százaléka érzi magát stresszesnek a munkahelyén.

Az amerikaiak 55 százaléka elégedetlen a munkájával. És az amerikaiak 47 százaléka küzd azért, hogy boldog maradjon. Persze még rosszabb a helyzet Disney Worldben, ahol statisztikailag csak minden hetedik törpe boldog.

De azért minden második emberből egy még mindig elég ijesztő. Néhány évvel a szakmai gyakorlatom után a Procter & Gamble-nél dolgoztam New Yorkban. És előléptettek elemzőből projektmenedzserré.

És még mindig használtam a humort a munkahelyemen. Projektmenedzser voltam, így azt neveztem el a projektjeimnek, amit csak akartam. Így a szokásos Retail Sales 2.0 helyett olyan neveket adtam nekik, mint például Project Optimization.

A csapatom minden tagjának improvizációt is tanítottam, hogy fejleszthessék vezetői képességeiket, és elkezdjenek ötletelni és gyorsabban gondolkodni. És amikor valaki újonnan csatlakozott a csapatomhoz, mindig kitölttettem vele egy személyiségfelmérést, mint például a Myers-Briggs, vagy ami még fontosabb, melyik Star Wars karakter vagy te? Ha kíváncsi vagy, én INTJ R2-D2 vagyok. Ez egyikőtöket sem lep meg.

De az egyik heti megbeszélésem után az egyik munkatársam odajött hozzám. Sarah volt az, alias Ewok. És Sarah így szólt: "Drew, csak meg akarom köszönni neked.

Fogalmam sem volt, hogy miről beszél, így persze azt mondtam, hogy épp ideje volt. Miért köszönöd meg nekem? Erre ő azt mondta, hogy a projekt miatt. Jó móka volt.

Én pedig azt gondoltam, hogy végre valaki más is, aki értékeli a Bayes-féle valószínűségi számítás és a prediktív analitika örömét. Erre ő, hogy miről beszélsz? Azt mondta, nem, nem magáról a projektről, hanem arról, ahogyan irányítottad. Mielőtt csatlakoztam az Optimization projekthez, azon gondolkodtam, hogy kilépek, mert annyira stresszes voltam.

De aztán csatlakoztam a csapatodhoz, és minden megváltozott, mert jól éreztük magunkat. És valahol útközben rájöttem, hogy senki sem mondta, hogy használd a humort. Te döntöttél így.

Szóval köszönöm. És meghatódtam. Mert Ewoknak igaza volt.

Soha senki nem mondta nekem, hogy használjam a humort, de senki nem is akadályozott meg benne. Sarah, mint oly sok más ember, soha nem gondolta, hogy humort használhat a munkahelyén. Én mindig azt hittem, hogy én igen.

Abban a pillanatban döntöttem el, hogy nem akarok többé csak informatikus mérnök lenni. Humormérnök akartam lenni. És ha még sosem hallottál róla, az azért van, mert én találtam ki.

De ahogyan egy informatikus mérnök segít az embereknek hatékonyabbá és eredményesebbé tenni a technológiát, úgy egy humormérnök segít az embereknek hatékonyabbá és eredményesebbé tenni a humort. Mert egy átlagos ember naponta 112 e-mailt küld és kap, és idejének 80%-át valamilyen formában kommunikációval tölti. A humor segít abban, hogy az üzenete valóban kiemelkedjen, és az emberek megálljanak és odafigyeljenek.

A humor emellett emlékezetesebbé teszi az üzenetedet. Az olyan egyszerű dolgok, mint a mnemonika, segítenek emlékezni a dolgokra, még jóval azután is, hogy ténylegesen megtanultuk őket. Évek óta nem játszom hangszeren, de még mindig emlékszem arra, hogy minden jó fiú megérdemli a karamellát.

De ennél is több, a humor segít a problémamegoldásban, mert beindítja az agyat, és felmelegít. Valójában most is segíthetek mindannyiuknak felmelegíteni néhány neuront egy egyszerű viccel. Mit válaszolna Sherlock, ha Watson megkérdezné, hogy mi a középiskola előtti osztályzat? Természetesen azt válaszolná, hogy általános iskola, kedves Watson.

Már egy egyszerű vicc által az agyunk elkezd kapcsolatokat teremteni, és eközben egy kémiai anyag, a szerotonin szabadul fel, ami nemcsak a koncentrációnkat növeli, hanem a saját agyi teljesítményünket is javítja. És ha neveltél ezen a viccen, akkor gratulálok, épp most égettél el egy fél kalóriát. Ami igazából csak 15%-a egyetlen M&M-nek, de akkor is.

Ha 10-15 percig nevetsz, és máris annyi kalóriát égetsz el, mint 5 perc aerobik, 10 perc tánc, vagy 15 perc tehénfejés. Szóval ha eddig tanyákra osontál be edzeni, hagyd abba. Csak neved helyette 10 percet, és ha ezt egy éven át csinálod, akár 4 kilót is fogyhatsz.

Ha ezt egy életen át csinálod, növeled a rugalmasságodat, csökkented a feszültséget és ellazítod az izmaidat. Nem csak ez, ha egyszer produktívabb és kevésbé stresszes leszel, akkor valószínűleg több pénzt is keresel. Sőt, egy, a Harvard Business Review által kiadott tanulmány szerint a humort használó vezetők több fizetést kapnak és gyorsabban előléptetik őket.

És lehet, hogy a pénzzel nem lehet boldogságot vásárolni, de a kapcsolatokkal igen. Ugyanis azok az emberek, akiknek három közeli barátjuk van a munkahelyükön, 96%-kal nagyobb valószínűséggel elégedettek az életükkel. Nem csak a munkájukkal, hanem az életükkel is elégedettek.

És hogyan szerezhetsz közeli barátokat? Pénzzel. Csak vicceltem. Humorral.

Mert a humor összeköti az embereket. Bizalmat épít, oldja a feszültséget, és olyan pozitív közös élményeket hoz létre, amelyek közelebb hozzák egymáshoz az embereket. És kezded felismerni, hogy a körülötted lévő emberek nem csak munkatársak, diákok vagy professzorok, hanem valódi emberi lények, emberi étellel és emberi érzelmekkel.

És ez a humor ereje. Nemcsak neked segít, hanem a körülötted lévő embereknek is. Néhány évvel az Ewok Sarah-val való beszélgetésem után úgy döntöttem, hogy otthagynom a P&G-t, és saját céget alapítok.

Azóta több száz szervezettel dolgoztam az Egyesült Államokban azon, hogyan lehet hatékonyabbá tenni a humor segítségével. Azt is megtudtam, hogy az embereknek csak egyharmada használja rendszeresen a humort a munkahelyén. Meg akartam érteni, hogy miért, ezért a weboldalamon keresztül lefuttattam egy felmérést, amelyre közel 400 ember válaszolt.

Az első ok, amiért az emberek nem használnak humort, az az, hogy úgy gondolják, a főnökük vagy a munkatársaik nem helyeselnék. Ha a humor nem része a normális munkanapnak, az ember elkezd az feltételezni, hogy nem szívesen látják. Pedig a munkavállalók 81%-a szerint egy vidám munkahely produktívabbá tenné őket, és a vezérigazgatók 98%-a a humorérzéssel rendelkező álláskeresőket részesíti előnyben.

A második ok, amiért az emberek nem használják a humort, az, hogy nem tudják, hogyan. Mert ha a humorról azt gondoljuk, hogy nevetést jelent, akkor az ijesztőnek tűnhet. De a humor más, mint a komédia.

A humort úgy definiálják, mint komikus, abszurd vagy nem odaillő tulajdonságot, amely szórakozást okoz. Tehát bár a nevetés nagyszerű, a mosoly is jó. Nem arról van szó, hogy a munka vicces legyen, hanem arról, hogy a munka szórakoztató.

Ha tehát viccesen, pozitívan és befogadóan gondolkodsz, akkor máris úton vagy afelé, hogy vállalati rockstár legyél. Az utolsó ok az, hogy az emberek azt mondják, nincs idejük. Nincs idejük.

Egy héten 168 óra van. Ha átlagosan hét órát alszol egy éjszaka, akkor ebből 49 órát alvással töltesz. Így marad heti 119 óra, amit ébren töltesz.

Ha átlagosan heti 40 órát dolgozol, akkor a felnőtt életed 33,6%-át töltöd munkával. Nincs ideje arra, hogy felnőtt ébren töltött életének egyharmadát élvezetesebbé tegye. Az igazság az, hogy minden egyes nap te választod meg, hogy produktívabb és kevésbé stresszes leszel-e.

Te döntesz arról, hogy azokat a dolgokat teszed-e, amelyekért több pénzt kapsz, és te döntesz arról, hogy boldog leszel-e. Ha az életed egyharmada forog kockán, miért ne választanád a humort a munkádban? Köszönöm.