

GRIN MED DINE MEDARBEJDERE.

Latter forlænger livet, øger vores livskvalitet og sætter virksomhedens omsætning i vejret. Så tag dog og grin noget mere i arbejdstiden!

Af Louise Gravesen

En række virksomheder over hele landet har allerede været på latterkurser og Jan Pytlick har netop haft sig selv og sine håndboldpiger til fællesgrin. Alle siger, at det giver en mærkbar glæde og forbedring af arbejdsklimaet.

Men hvordan gør man? Jeg har spurgt latterguruen Thomas Flindt, manden bag Firma Latter om hemmeligheden bag et sundt og godt grin.

”Latter er en af de stærkeste former for kommunikation. Når jeg ler med dig, så betyder det jeg kan lide dig. Det gir en stærkt fællesskabsfølelse, som folk tager med sig resten af dagen, både på arbejde og derhjemme”.

Men kan det ikke virke lidt kunstigt og temmelig svært bare sådan at grine, hvis man har en travl hverdag, hvor der umiddelbart ikke lige er noget at grine af?

”Det er vigtigt også at kunne grine af det, der er svært, for det er dér al vores anspændthed ligger. Det tidspunkt vi har allermost brug for at grine er, når vi er allermost stressede. Når folk brænder sammen fysisk og mentalt, er det efter min mening fordi de ikke anvender latteren – eller gråden. For vores latter og gråd er vores ventiler. Det er ligesom et regnskyl eller en glædesbølge, der har brug for at passere igennem os. Det renser ud og genskaber vores indre balance,” forklarer Thomas Flindt.

Men på arbejdspladsen kan det jo virke lidt mærkeligt, hvis folk bryder sammen i krampelatter - eller gråd - midt i arbejdstiden. Det kan vel virke lidt umotiveret og ukontrolleret – og hvad hvis det smitter?

”Din latter er som et frikvarter i dit sind. Når du ler, giver tankerne slip. Derfor er det så vigtigt at tillade sig selv og andre det frikvarter, også i en travl hverdag. Jeg ønsker at motivere og inspirere folk til at anerkende vigtigheden af et godt grin - og huske dem på, ikke have for travlt til at grine”.

Men hvorfor griner vi mindre, når vi har travlt?

”Når vi er mentalt fraværende, kan vi ikke le. Det fantastiske ved at le, er at man slipper tiden og kommer ind i nuet. Grunden til at folk får stress, er fordi de ikke tillader sig selv at slippe. Latteren er ligesom at trække vejret – det foregår her og nu”, forklarer Thomas Flindt.

Det vil også øge en følelse af velvære i kroppen og skabe mere fokus på de gode sider af tilværelsen. Latteren giver os nærvær og ligeværd, den gør, at vi kommer mere til stede i os selv”.

Thomas Flindts vision er at få folk til at indse vigtigheden af, ikke at have så travlt på arbejde, at man ikke også kan have det sjovt. Folk skal stoppe op og være til stede og nyde de gode og gyldne øjeblikke. Det er vigtigt at skabe rum til det sjove. Det er grinet, der giver os overskud. Når man ler sammen på en arbejdsplads giver det således øget overskud og forståelse for hinanden.

Thomas Flindt fortæller også, at det er en stor begrænsning, at vi voksne helst altid skal vide, hvorfor vi griner. Børn griner 20 gange mere på en dag end en voksen. Hvad er der blevet af den latter, vi havde som børn?

”Når vi bliver voksne, flytter hele livet op i hovedet. Livet bliver mere mentalt end følt. Det der med at grine og græde rigtigt inderligt er tabu på en arbejdsplads. Folk vil tænke: sikke et følelsesvrag eller sikke en stakkel!”, mener Thomas Flindt.

”Jeg forsøger at ændre de uskrevede love om, hvornår det er ok at have det sjovt – også på arbejde. En glad og tilfreds medarbejder har nu engang mere overskud og energi”, slutter Thomas Flindt.

Latterens Verdensdag. Den første søndag i maj hvert år, bliver der grinet i 52 lande på samme tid: Sydney, Bombay, New York, Paris....og København.

Næste gang foregår på Bakken søndag den 4. maj 2008 kl. 14.

Søg mere information på:

www.firmalatter.dk

www.latterguru.dk