

# HÚMOR – GLEÐI – HAMINGJA

BETRI VINNUSTAÐUR – BETRA LÍF





# **Edda Björgvinsdóttir**

---

**Háskólinn á Bifröst - Menningarstjórnun**

**Meistararitgerð: Húmor í stjórnun 2013**

**Háskóli Íslands - Jákvæð sálfræði**

**Diplómanám á meistarastigi 2015**

50 - 40 - 10  
A - MANNESKJUR



50 - 40 - 10

B - MANNESKJUR



# RANNSÓKNIR: HÚMOR/HAMINGJA

- Streita minnkar

Kærleikur/Ást/Umhyggja

**STYRKLEIKAR**

- Lífsorka eykst

**Þakklæti** Lífsorka

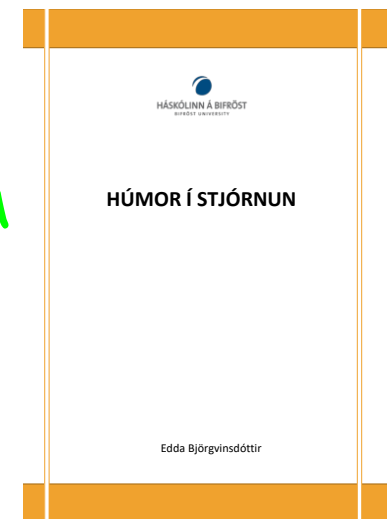
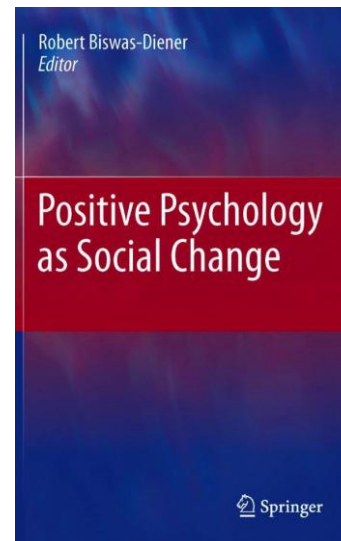
- Heilastarfssemi batnar

**Vellíðan** **HAMINGJA**

- Aukin hamingja

- Betti árangur í öllu

- Betti heilsa (sterkara ónæmiskerfi)





# TAUGALÍFFRÆÐI



- Endorfín
- Dopamín
- Seratonín
- Oxytosín



# HVERSU HAMINGJUSAMUR/SÖM ERTU Á SKALANUM 0-10?



# JÁKVÆÐNI LENGIR LÍFIÐ

## *Aging with* GRACE

What the Nun Study  
Teaches Us About  
Leading Longer, Healthier,  
and  
More Meaningful Lives



DAVID SNOWDON, Ph.D.





# VANDAMÁL ...

---

- ÁLAG/BREYTINGAR/ÓÖRYGGI
- VEIK SAMSKIPTI/ÓHREIN SAMSKIPTI
- PIRRINGUR/GREMJA
- SLÚÐUR/ÖFUND/AFBRÝÐISSEMI
- ÓÁNÆGJA/NEIKVÆÐNI

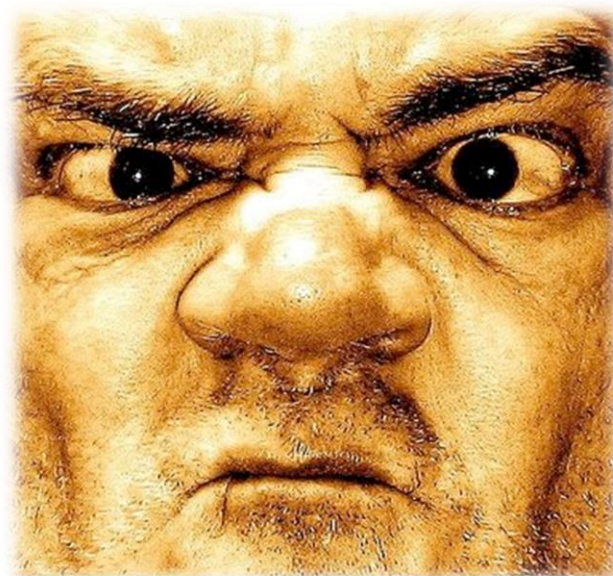




# NEIKVÆÐNI EÐA GAGNRÝNI?

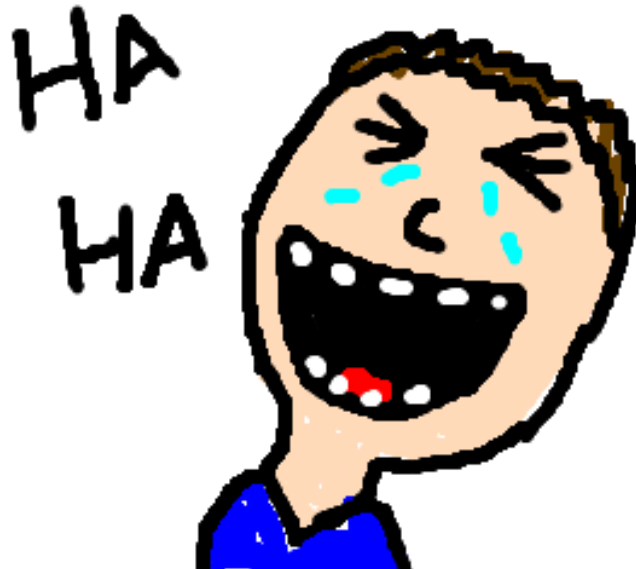
---

Rýni til gagns  
eða UMHVERFISMENGUN



# MIKILVÆGAST Á VINNUSTAÐ OG Í HÓPASTARFI

- Hamingjusamir einstaklingar!
- Góður andi – SMITANDI!



# VERÐMÆTASTI EINSTAKLINGURINN

- GLEÐIGJAFINN á vinnustaðnum!  
(Jafnvel þótt hann vinni ekki rassgat!!!!)

**SMITBERI!**



# STYRKLEIKAR JÁKVÆÐRAR SÁLFRÆÐI

- Jákvæðni
- Hamingja
- Húmor
- Lífsorka
- Nægjusemi
- Viska
- Sjálffstraust
- Þrautseigja/seigla
- Forvitni - Lærdómsfýsi
- Bjartsýni
- Sjálfstæði
- Fyrirgefning
- Þakklæti
- Ást Kærleikur
- Hugrekki - Dirfska
- Sköpunargáfa
- Félagsgreind/ Hópvinna



# STYRKLEIKAKORT



<https://www.karolinafund.com/project/view/1757>





# HÚMOR

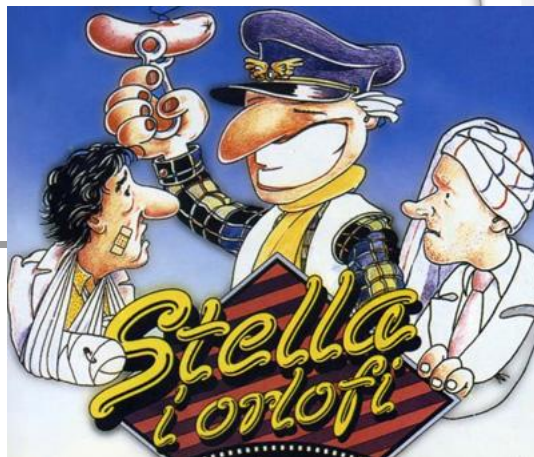


HVAÐ ER FYNDIÐ???



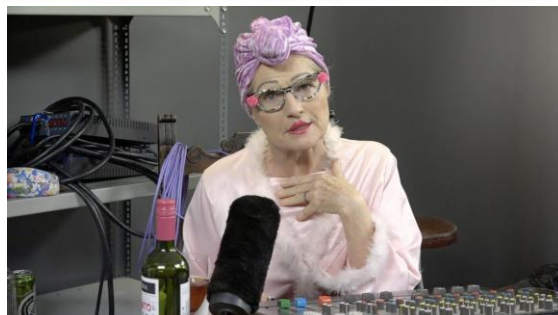
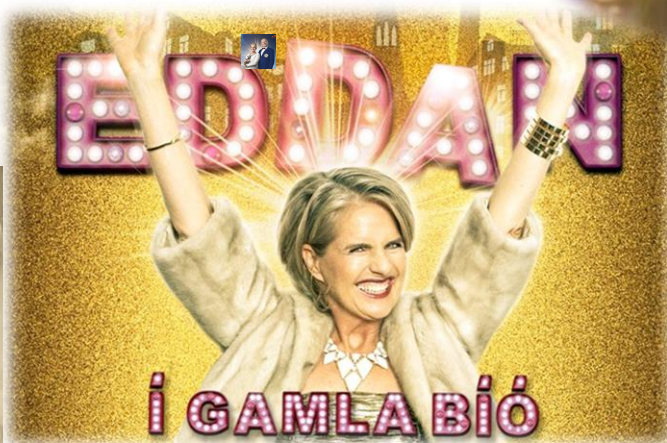


# HÚMOR



- HLÁTUR .. EÐA EKKI HLÁTUR!

SMEKKUR!!!!





# HÚMOR!!!

---



## Góðar hliðar – slæmar hliðar

- Brandarar/grín : Að fá fólk til að hlæja
- Að hafa húmor fyrir sjálfum sér/gera grín að eigin brestum, veikleikum, vanmætti
- Að sjá spaugilegu hliðarnar á öllum málum/erfiðum málum



# VÍMUEFNI - Hugbreytandi efni

- Endorfín
- Dopamín
- Seratonín
- Oxytosín



Andlegt ástand breytist:

Útgeislun, hlýja, einlægni, gleði, hamingja

# GLEÐIBANKI Í TÖLVUNNI



Beep Beep! I'm a milk truck!



**Go home Bessie, you're drunk!**



Jimmy,  
Answer me!!  
Please!





**WTF is this???**  
**Porn???**  
Go get Dressed idiot!

# GLEÐIBANKINN

## SKRÁIÐ HJÁ YKKUR OG DEILIÐ

- ◆ Hlátursköst
- ◆ Þínleg atvik
- ◆ **Barnabankinn**
- ◆ Fyndnar uppákomur í lífinu
- ◆ Fyndin myndbönd/kvikmyndir/bækur  
etc.

