

Johann Wolfgang von Goethe napisał niegdyś, że największa magia tkwi w dobrym nastroju. Charles Dickens z kolei twierdził, iż nie ma nic lepszego jak śmiech i dobry humor. Słynny filozof Kant był zdania, że są trzy rzeczy, które pomogą znieść trudy życia: nadzieja, sen i śmiech.

W naszych biurach z reguły wszystko wygląda inaczej. Na co dzień nie ma zbyt wielu powodów do entuzjazmu i euforii. Pracownicy starają się nie okazywać dobrego humoru, by nie ściągać na siebie podejrzeń, że nie są odpowiednio skupieni na swoich obowiązkach.

Okazuje się jednak, że radość w organizacjach ma duży sens i jest niezmiernie przydatna. Dobry nastrój to stan, który, jak wynika z definicji, połączony jest z istnieniem pozytywnych emocji przez pewien czas.

Z dotychczasowych badań wynika, że śmiech i dobry nastrój sprawiają, że jesteśmy bardziej uważni i aktywni. Weseli ludzie ponadto są bardziej odporni na stres, lepiej znoszą też niepowodzenia i porażki. Radosny nastrój sprzyja również kreatywności.

Z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Cornell w Nowym Jorku wynika, że weseli ludzie są nie tylko silniejsi w życiu zawodowym i prywatnym, ale i lepiej oceniani przez przełożonych i częściej nagradzani premiami.

*Źródło: HRNews/Portal Wirtualna Polska*