NYORD

Kompetens-svinn

– när 50-plussare med massor av erfarenhet och kompetens blir bortvalda. Det är inte en hållbar arbetsmarknad.

SPANING

VI HAR FÅTT NOG!

DET ÄR ONEKLIGEN ett tecken i tiden att när Fortune listar världens 50 viktigaste ledare så är det inte en vd, entreprenör eller företagsledare som toppar listan – utan en sociala medier-rörelse!

Förstaplatsen togs nämligen om hand av The Students (Marjory Stoneman Douglas and other schools), som ett resultat av protesterna mot skolskjutningarna och att USA äntligen på allvar har börjat diskutera sina vapenlagar. På andra plats makarna Bill och Melinda Gates medan #metoo-rörelsen placerades på tredje plats.

»När jag anställde som mest tog jag med aspiranter på en promenad på stan. Jag ville se hur de tog sig fram längs trottoarer och i folksamlingar. Om de var lyhörda och flöt igenom snyggt eller var i vägen, omedvetna om omgivningen.«

– PER HOLKNEKT PÅ LINKEDIN.

Glada siffror från Lennart Hedström, vd för TRR Trygghetsrådet.

RAPPORT

LÖNANDE BYTE

Nu tar kvinnorna ett hårdare tag om plånboken visar ny statistik från TRR Trygghetsrådet.

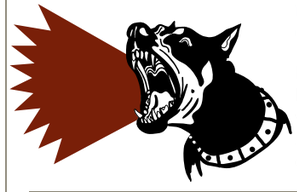
ÄR LÖNESKILLNADERNA mellan män och kvinnor äntligen på väg att jämnas ut? Nja, det är kanske för tidigt att slå fast det, men den senaste statistiken från TRR Trygghetsrådet är åtminstone ett tecken i tiden om att en förändring är på gång.

Under det första kvartalet så är det 19 procent fler kvinnor än män som fått högre lön i sina nya arbeten.

»Allra mest sticker Skåne ut i statistiken. Där är det hela 77 procent fler kvinnor som ökar sin lön när de landar på nya befattningar«, berättar Lennart Hedström, vd för TRR Trygghetsrådet.

De ökande lönerna vid ett jobbbyte är också en annan viktig signal till alla som är i valet och kvalet om de ska söka sig vidare.

»När man byter arbete får man en möjlighet att förhandla om sin lön. Många gör misstaget att stanna för länge och sitter till slut med en lön under sitt marknadsvärde.«



PSYKOLOGI

DOFTEN AV RÄDSLA

I en brittisk personlighetsundersökning fick 700 britter frågan om de någonsin blivit hundbitna. Det visade sig att ju ängsligare personerna var desto större risk för att bli biten. På en sjugradig skala ökade risken med 23 procent för varje steg ...

SPANING

»JAG SKA BARA ...«

MÅSTE DU STÄNDIGT ursäkta dig inför dina närmaste? Att svara i telefon samtidigt som man spelar krocket med barnen eller fixar fredagsmyset är inte något som går obemärkt förbi i familjen visar en undersökning från Unionen och Novus.

- **42 procent** uppger att det har hänt att deras barn har bett dem lägga undan mobilen.
- **20 procent** berättar att deras partner eller någon närstående regelbundet ber dem lägga undan mobiltelefonen.

»Kortisolhormonet ökar och reptilhjärnan förbereder oss för fajt.«

HÄLSA

KALLA FAKTA

Sänk sjukdagarna med en iskall dusch.

EN KALL DUSCH på morgonen och sedan raskt iväg till jobbet! Det är inte bara uppfriskande, det ska underlätta allt från blodcirkulation till att bota depressioner – sägs det. Men allvarligt talat, är inte detta bara myter ur en gammal lutheransk folktro som har slagit rot i ett land där sommar lätt förväxlas med vinter?

Nu har en holländsk undersökning slagit fast att om man börjar dagen med en kall dusch så sjunker sjukdagarna med 29 procent. Hur hänger det ihop?

Forskarnas förklaring är att deltagarna i undersökningen som duschade kallt hade exakt samma allmäntillstånd som referensgruppen som duschade som vanligt – men kalla temperaturer sätter igång en reaktion i kroppen, där kortisolhormonet ökar och reptilhjärnan förbereder oss för fajt. Dessutom påverkar kalla temperaturer det bruna och goda fettet i kroppen, och ämnesomsättningen ökar. Vi känner oss helt enkelt lite piggare. Därför tar vi våra portföljer och handväskor och knallar iväg till jobbet.

Så hur kallt är kallt? Deltagarna avslutade sina ordinarie duschar med att duscha i 10-gradigt vatten i 30, 45 eller 90 sekunder. Undersökningen pågick i en månad och efter den var avslutad så berättade 91 procent att de tänkte fortsätta med sin nya, kalla morgonrutin. Men kom ihåg – när du beslutar om du ska gå till jobbet eller inte – ingen vill ha en nysande arbetskamrat mitt emot sig.

STÄNG AV

19

Hur mycket mejlar vi, egentligen? I en undersökning från Novus som vänder sig till chefer svarade 19 procent att de lägger mer än tre timmar om dagen på detta.

TEMPERAMENT

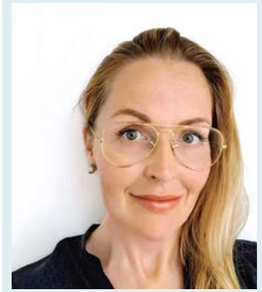
BIT IHOP!

Blir du lätt upprörd och retar dig på dina kollegor? För din egen skull, sluta bry dig så mycket. En studie i Journal of Applied Psychology visar att ju mer du skvallrar och skäller desto sämre kommer du sova på nätterna – vilket i sin tur inte lär göra ditt morgonhumör bättre ...

BILDER: SHUTTERSTOCK

MÅNADENS FRÅGA:

En kollega sitter mitt emot mig på morgonen och filar naglar och lägger makeup. Det driver mig till vansinne... Vad gör man? Vi frågade...



... FRIDA JOHANSSON, Centrala HR-avdelningen, Åmåls kommun.

»Som i så många andra situationer måste man ha sina knep när man blir irriterad. Man kan ta till de klassiska fyra stegen. Ett: Vad händer nu? Två: Varför retar jag mig? Tre: Vill jag reta mig eller inte? Fyra: Hur ska jag bli av med min irritation? *Vad, varför, vill, hur* kan användas i många sammanhang. Annars kanske man brusar upp och sedan får ångra sig. Man kan ställa sig frågan: Varför gör hon det nu? Vad kan ha hänt den människan nu på morgonen? Så tycker jag man ska hantera situationen, som uppenbarligen är en opassande situation på jobbet. Det är nog ingen ovanlig situation och det är inte ovanligt att man irriterar sig på arbetskamraternas vanor. Händer det varje dag och man inte lyckas släppa det, då får man ju prata med personen. Varför sminkar du dig på jobbet? Om man blir ovänner? Tja, vad gör det? Varför är det så laddat?«

TEXT: TOMMY JEPPSSON