

Henrik Gudme, Formand for DFK, skriver her i Magasinet Kvalitet omtaler af bøger, som skønnes at være relevante eller på anden vis være interessante for DFK-medlemmer. Du er velkommen til at foreslå bøger ved at skrive til DFKs sekretariat.



SKAB MENING, GØR DET SJOVT – DU FÅR TRIVSEL OG MINDRE STRESS



Titel: Knæk stresskoden
Undertitel: - enkle værktøjer til høj trivsel på arbejdspladsen
Forfatter: Pernille Rasmussen
Sprog: Dansk
Forlag: Grow People
ISBN-978-87-972076-0-4
Sider: 210
Udgivet: 2020

Ofte, når jeg har læst teoretiske bøger, sidder jeg tilbage med følelsen af at have fået en masse gode værktøjer, men uden helt at vide, hvordan jeg skal bruge dem. Som hvis jeg aldrig havde set en hammer før, og nogle lagde en på mit bord med besked om, at det var et godt værktøj at bruge i forbindelse med træarbejde. Men der var ingen beskrivelse af, hvordan man holder rigtigt på en hammer, præcis i hvilke situationer det er det rigtige værktøj frem for f.eks. en skruetrækker. Hvor mange kræfter, der skal bruges osv. Du forstår, hvad jeg mener.

Denne bog er helt anderledes på det punkt. Meget praktisk. Læs – omsæt til praksis – slut. Ikke alene er den praktisk i sin tilgang, den giver også bud på, hvorfor vi gør, som vi gør, når vi f.eks. inviterer for mange med til et møde – bare for at være sikre. Eller når vi sætter for mange på en e-mail, bare for at virke inddragende og sikre demokratiet, og dermed bidrager til deres stress eller mistrivsel.



FLOWTILSTANDEN ER EN DEJLIG FØLELSE MAN TALER OM INDEN FOR DEN POSITIVE PSYKOLOGI. DEN KAN OPSTÅ, NÅR MAN ER FORDYBET I EN AKTIVITET. VI SKAL VÆRE I FLOW SÅ MEGET SOM MULIGT. EN TILSTAND, MAN KUN KAN KOMME I, HVIS MAN UDFORDRES TILPAS, MEN IKKE FOR MEGET. DERFOR ER DET MEGET VIGTIGT, AT NYE IKKE STÅR I SVÆRE SITUATIONER, DER ER UD OVER DERES KOMPETENCENIVEAU. FOLK SKAL GØRE DET, DE ER GODE TIL I ARBEJDET

dan og hvorfor? Kan vi undgå at folk bliver "måltrætte"? Dernæst ses på mening i jobbet, og hvor afgørende det er for vores trivsel. Til sidst ses på, hvordan vi gør det sjovt at arbejde med trivsel og stressforebyggelse, og hvordan vi skaber trivsel og forebygger stress de næste 10-30 år.

En bog der er let at gå til. Der er god gennemgang af de enkelte emner og flere steder suppleres med interview med relevante personer. Hvert kapitel sluttet af med en grøn opsummeringsside.

Er du leder eller på anden vis arbejder med, eller har ansvar for andres stress og trivsel, så er denne bog afgjort noget for dig.

God læselyst
Henrik