



Du behøver ikke have det skidt for at få det bedre

Giv dit arbejdsliv et eftersyn, og få styr på, hvad der betyder noget for dig.

Med afsæt i den positive psykologi fortæller cand.psych. Marianne Boje Andersen, hvordan vi kan skabe større arbejdsglæde i en krisetid, hvor det ellers kan være svært at få øje på det positive:

»Vi har alle brug for at se vores arbejdsliv efter i sømmene fra tid til anden; hvad gør mig glad? Har jeg de opgaver og det ansvar, jeg ønsker? Og hvordan kommer jeg igennem de lidt kedelige opgaver også?«.

»Det handler om at fokusere på det, vi selv har indflydelse på og kan ændre samt ikke mindst at være bevidst om sine valg i arbejdslivet og valg af karriere«, fortæller Marianne Boje Andersen og fortsætter:

»Allervigtigst er nok at holde fokus på det positive og holde øje med det, der fungerer godt i ens arbejdsliv – lad os få mere af det!«.

Marianne Boje Andersen arbejder som arbejdsmiljø- og proceskonsulent. I sin nye bog, **Manual til et bedre arbejdsliv**, kobler hun de nyeste teorier om arbejdsmiljø og positiv psykologi med det moderne arbejdsliv, og hun belyser grundigt arbejdsmarkedets mange krav om effektivitet, mental balance, personvurdering og individuel kompetenceudvikling.

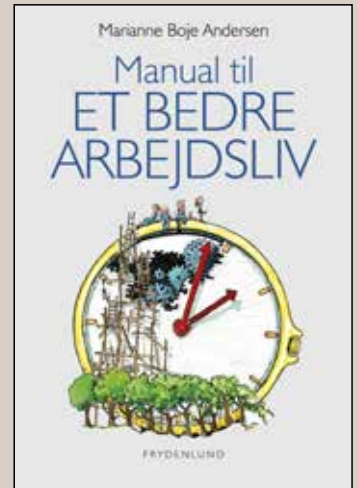
Bogen er fyldt med konkrete og illustrerende eksempler. Der er mulighed for at tage noter og udfylde skemaer undervejs, så man kan holde sig sit eget arbejdsliv i mente, mens man læser.

Manual til et bedre arbejdsliv giver et solidt fundament for selvrefleksion, personlig udvikling samt en kritisk stillingtagen til arbejdslivets mange muligheder og udfordringer.

Bogen henvender sig til alle, der ønsker bedre arbejds- og livskvalitet – og den kan danne grundlag for MUS-samtaler hos både medarbejdere og ledere.

På www.frydenlund.dk/pressemateriale kan du downloade pressemeddelelsen og bogens forside samt læse mere om forfatteren.

For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatteren er du velkommen til at kontakte Vibe Skytte.



Manual til et bedre arbejdsliv

Marianne Boje Andersen

200 sider

269 kr.

Udkommer:
18. maj 2013

Alhambrevej 6
1826 Frederiksberg C
3318 8136
vibe@frydenlund.dk

frydenlund.dk