



BOG

VI HAVDE EN FEST PÅ ARBEJDET, MEN SÅ KOM PREBEN (/BOEGER/VI-HAVDE-EN-FEST-PAA-ARBEJDET-MEN-SAA-KOM-PREBEN-EN-GUIDE-TIL-HVORDAN-DU-STOPPER)

Af
Rikke Østergaard (/forfattere/rikke-oestergaard)
(2021)

LÅN PÅ BIBLIOTEKET ([HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?](https://bibliotek.dk/da/search/work/))

SEARCH_BLOCK_FORM=870970-
Log ind (/user/login?destination=/boeger/vi-havde-en-fest-paa-arbejdet-men-saa-kom-preben-en-guide-til-hvordan-du-stopper) for at anmelde
Basis %0A3605924&FRAGMENT=

Facebook
([http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/vi-havde-en-fest-paa-arbejdet-men-saa-kom-preben-en-guide-til-hvordan-du-stopper&title=Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben](http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/vi-havde-en-fest-paa-arbejdet-men-saa-kom-preben-en-guide-til-hvordan-du-stopper&title=Vi+havde+en+fest+p%C3%A5+arbejdet,+men+s%C3%A5+kom+Preben))

Tweet ([https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/vi-havde-en-fest-paa-arbejdet-men-saa-kom-preben-en-guide-til-hvordan-du-stopper&status=Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben+http://litteratursiden.dk/boeger/vi-havde-en-fest-paa-arbejdet-men-saa-kom-preben-en-guide-til-hvordan-du-stopper](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/vi-havde-en-fest-paa-arbejdet-men-saa-kom-preben-en-guide-til-hvordan-du-stopper&status=Vi+havde+en+fest+p%C3%A5+arbejdet,+men+s%C3%A5+kom+Preben+http://litteratursiden.dk/boeger/vi-havde-en-fest-paa-arbejdet-men-saa-kom-preben-en-guide-til-hvordan-du-stopper))

Rigtig fin guide formidler letforståeligt og med konkrete cases, hvordan man hver især kan arbejde på at få et sundere arbejdsmiljø.

TAGS:

FOR LEDERE (/TAXONOMY/TERM/30867)
ARBEJDSLIV (/TAXONOMY/TERM/574)
FØLELSER (/TAXONOMY/TERM/3597)
TRIVSEL (/TAXONOMY/TERM/22501)

FOR MEDARBEJDERE (/TAXONOMY/TERM/30868)
ARBEJDSPSYKOLOGI (/TAXONOMY/TERM/23792)
KOLLEGER (/TAXONOMY/TERM/29956)

ANMELDELSE



13 jul.21



(</index.php/users/j-holmgaard-greibe>)

Af Jette Holmgaard Greibe
(</index.php/users/jette-holmgaard-greibe>)

Skribent

Rigtig fin guide formidler letforståeligt og med konkrete cases, hvordan man hver især kan arbejde på at få et sundere arbejdsmiljø.

Erhvervssociolog Rikke Østergaard mener, at mennesker opfører sig, som man giver dem lov til, og det er der noget om. Denne bog peger ned i utallige eksempler på episoder, hvor man løber ind i dårlige stemninger, som man er uforskyldt i, men hvor man kommer til at fungere som en form for afleder for andres indre konflikter. For ikke at lade sig overmande af andre er det vigtigt, at man gør sig klart, at det ikke er personligt, selvom det er svært. Det gode er, at man selv har magten og kan vende stemningen, hvis man tør.

Rikke Østergaard præsenterer os for forskellige former for intelligens, hvor hun taler for at IQ, der styrer idéer, tanker og viden, er vigtigt, men at EQ, den følelsesmæssige intelligens og AQ, som er 'Adaptability Quotient', der handler om en persons tilpasningsevne, altså om man er modig og løsningsorienteret, er mindst lige så væsentlige faktorer. Faktisk viser forskellige undersøgelser, at jo længere oppe på rangstigen, man er, des mere ser arbejdsgiveren på ens EQ. Bogen rundes af med en guide til lederen, der siger, at som leder begynder det med dig. Husk dog at erkende, at forandringer sker trinvist.

Bogen er en rigtig fin guide, der letforståeligt og med konkrete cases formidler, hvordan man hver især kan arbejde på at få et sundere arbejdsmiljø, hvis man er opmærksom på ikke at lade sin indre Preben styre og desuden på, hvor vigtigt det er ikke at give andre magten til at styre dit humør. Bogen kan læses af alle, der er nået til erkendelsen om, at der bor en Preben i os alle, men at vi skal huske på, at følelsesforurening af den dårlige slags kan være ophav til arbejdsrelateret stress. Vi skal ikke blot lære at sige 'ja', men vi skal også lære at rumme vores følelser, uden at de sætter dagsordenen.