

Gnisten i arbejdslivet

Hvordan kan vi mere effektivt blive klar over, hvad der giver os drivkraft – over det, der tænder gnisten i vores arbejdsliv? Det leverer en ny bog nogle af svarene på.

Det positive psykologiske forskningsfelt har fokus på at inddæmme og facilitere det, der får mennesker til at trives og fungere optimalt og aktivt engagere sig – også når vi møder besvær, modstand og forandringer. Feltet udvikler og producerer løbende teori, forskning og metoder omkring menneskelige styrker og trivsel, meningsfuld tilværelse, positive institutioner og positive læringsmiljøer mv. Genstandsfeltet er menneskelig blomstring og præstation, som gensidigt forudsætter hinanden.

Mads Bab, der er virksomhedskonsulent med blandt andet en MBA i Positiv Psykologi fra University of East London på CV'et, har med "Gnisten i arbejdslivet" bedrevet en bog, der etablerer en god sammenhæng mellem positiv psykologisk teori og forskning på den ene side og nogle af de konkrete skridt, man kan tage på vejen mod at omsætte denne viden til praksis på den anden side.

Bogen står på skuldrene af solid forskning og leverer meget konkrete anvisninger på, hvordan man med udgangspunkt i både det individuelle, det relationelle og det kontekstuelle kan finde og styrke det, der kan motivere os i arbejdslivet. Denne kobling hæver bogens niveau i forhold til mange andre selvhjælpsbøger.

Indre motivation og fælles mål

Bogen indledes med at give læseren en forståelse af, hvad styrker er i denne sammenhæng. Styrker er ikke nødvendigvis det, vi er gode til. Styrker er det, der styrker os, og styrkerne skal forstås som knapper, der, når vi trykker på dem, udløser tanker, følelser og handlinger, der styrker os, giver os energi, tro på os selv og fremtiden og får os til at føle os autentiske.

Det indledende afsnit er desuden en lettilgængelig introduktion til anerkendte motivationsteorier. De anvendes blandt andet til at tegne et perspektiv på en central problematik, der handler

om, hvordan vi skaber en motivation i arbejdslivet, hvor der er overensstemmelse mellem vores muligheder og mål (det, vi skal), vores færdigheder (det, som vi er gode til og har lært gennem træning og praktisk anvendelse) og vores styrker (det, der giver os energi, drivkraft og følelsen af autenticitet). Det handler, med andre ord om, hvordan vi kan styrke den indre motivation, samtidig med at vi bidrager til fælles mål og fællesskabet.

De øvrige afsnit i bogen er dedikeret til beskrivelsen af veje til at finde ind til styrkerne, at forstå styrkerne og at forankre det, at arbejde med sine styrker.

Afsnittene er en fin blanding af kobling til det positive psykologiske forskningsfelt, letforståelige modeller, spørgsmål, der sætter refleksioner i gang, og konkrete evidensbaserede metoder til både at finde, forstå og forankre styrkerne.

Det at arbejde med styrker i denne betydning kan være et godt bud på proaktivt at øge den psykologiske robusthed på et foranderligt og komplekst arbejdsmarked, hvor oplevelsen af manglende kontrol, af manglende indre motivation og af magtesløshed i stigende grad udløser stress-sygemeldinger.

"Gnisten i arbejdslivet" henvender sig både til privatpersoner, der ønsker at arbejde styrkebaseret, og til psykologer, konsulenter, coaches og ledere, som er optaget af, hvordan man kan facilitere udviklingen af psykologisk robusthed på både det individuelle og det organisatoriske plan via en styrkebaseret tilgang, som er baseret på solid forskning og teoridannelse.

På www.gnist.com stiller forfatteren gavmildt supplerende materialer og procesværktøjer til rådighed for dem, der ønsker at arbejde videre med de metoder til at udvikle robusthed, som bogen lægger op til. ■

Kate Holm Sørensen & Vibeke Mehlsen



BOGDATA

Mads Bab: "Gnisten i arbejdslivet – veje til at finde forstå og forankre dine styrker". Dansk Psykologisk Forlag, 2013. 200 sider, 298 kr.