



KUNSTEN AT SKIFTE SPOR – GENOPFIND DIT ARBEJDSLIV

Ulla Schade & Birgitte Bartholdy

Er dit arbejdsliv gået på automatpilot og går du rundt med en uforløst drøm om at skifte spor i karrieren?

Flere og flere oplever, at de har brug for nye udfordringer i disse år, hvor arbejdsmarkedet forandrer sig med stor hast. Mange mangler dog mod til at rykke på mulighederne. Er du en af dem, så læs denne bog og få masser af inspiration til at gå på opdagelse efter et anderledes og rigere arbejdsliv.

Med udgangspunkt i personlige erfaringer og i spændende interviews guider forfatterne dig til, hvordan du i stedet for at dyrke krisen og begrænsningerne kan slå ind på en ny bane og finde større trivsel. En række kvinder, der allerede har taget springet ud i at skifte kurs, fortæller åbent om de erkendelser, udfordringer og glæder, de stødte på undervejs. Desuden præsenteres du for nye værktøjer fra positiv psykologi og styrkebaseret udvikling. De kan hjælpe dig til at indkredse dine personlige styrker og vise dig, hvordan du bruger styrkerne som kompas på rejsen mod en ny karriere.

Ti tegn på, at du er træt af dit arbejde:

- Du er i stigende grad ligeglad med, hvad der foregår på dit arbejde.
- Du brænder ikke for det, du laver.
- Du udsætter opgaver.
- Arbejdsdagen føles uendelig.
- Alt for få af dine styrker og kompetencer er i spil.
- Du bliver hurtigt irriteret på din chef og dine kollegaer.
- Du bruger det meste af din søndag på at frygte mandag morgen.
- Du ligger tit søvnløs og spekulerer på dit arbejde.
- Du er begyndt også at isolere dig i din fritid.
- Du er næsten altid i dårligt humør.

Denne liste kan du bruge til at tænke grundigt over, om det er negativ eller positiv energi, der fylder din arbejdsdag. Vær så ærlig som muligt, når du gør op med dig selv, om den beskriver dit arbejdsliv. Manglende arbejdsglæde kan nemlig langsomt undergrave din trivsel.

Det er aldrig for sent at skifte spor. I bogen medvirker arkitekten Carina Kock, der efter flere års frustrerende arbejdsløshed fik et skub til at blive selvstændig. Lene Torp Carlsen, som blev kørt ned af at være kritisk journalist, men fik livsglæden tilbage som caféejers. Suzanne Berendt, der kedede sig bravt som sekretær, men endte med at finde lykken som lærer. Forsikringsfuldmægtig Line Bassøe, der blev sexolog og parterapeut, Charlotte Løchte, som vendte op og ned på sin tilværelse for at blive jurist. Forfatteren, Anna Grue, som igennem mange år i mediebranchen bar på en drøm om at skrive fiktion, og skuespilleren Christina Ibsen Meyer, der fandt en ny stærk identitet som sygeplejerske. Af eksperter medvirker blandt andet fremtidsforskeren Anne-Marie Dahl, lektor Lene Poulsen, netværksekspert Charlotte Junge, lektor Pia Cort og psykolog Rikke Høgsted.

ULLA SCHADE er journalist og kommunikationsrådgiver. Hun har flere gange skiftet spor i karrieren, bl.a. da hun valgte at starte egen virksomhed i 1994. Med uddannelser i positiv psykologi og styrkebaseret udvikling har hun gennem de seneste ti år videreudviklet sin forretning og arbejder i dag bl.a. med at hjælpe andre, der ønsker at ændre retning i arbejdslivet. Bogen tager afsæt i hendes erfaringer fra coaching, rådgivning og undervisning.

BIRGITTE BARTHOLDY er journalist og har igennem 22 år arbejdet på ALT for damerne. I 2011 blev hun fyret i en alder af 50 på grund af nedskæringer og var længe i krise over, hvad hun skulle med sit arbejdsliv. Men så begyndte hun at tænke i nye baner og har siden opbygget en alsidig og givende karriere som freelancer. Sideløbende med journalistikken har hun fået udgivet tre romaner – en fjerde er på trapperne.

KUNSTEN AT SKIFTE SPOR udkommer d. 14. september 2015 på People'sPress. 208 Sider. Vejl. pris: 199,95 kr.

Kontaktinformation

[Tamara Zlebacic von Pein](#), PRPeople'sPress Mobile [+45 22 65 5234](#)

People'sPress – People'sPress Jr. Vester Farimagsgade 41, 1606 København V Tel: [+45 33 11 33 11](#)

[Følg os på Facebook](#) [Følg os på Instagram](#) [Følg os på Twitter](#)