

Årstidsbog

Arbejdsglæde, trivsel og eksistens

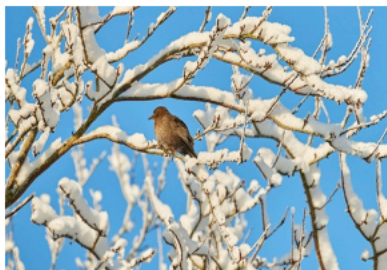
**Tid til
refleksion hele
året rundt**



Indholdsfortegnelse

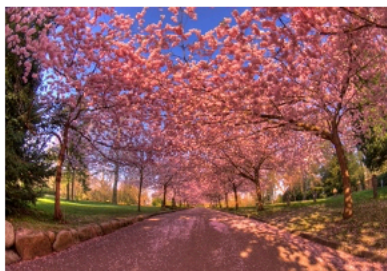
INTRODUKTION.....	1
VINTER.....	10
Værdier og indflydelse	13
Hurtige løsninger versus langtidsholdbare indsigter	16
Hvorfor er spørgsmål så vigtige?	17
At træffe valg.....	22
At træffe bevidste valg og tage ansvar	23
FORÅR	28
Frihed og motivation	32
Lidt filosofi	36
Kend dig selv	40
Den gyldne middelvej	45
Træet og havet som metaforer for menneskelivet	49
Træet.....	51
Havet.....	57
SOMMER	62
Samarbejde.....	64
Arbejds miljø.....	67
Tryghed.....	68
Ledelsen	70

Arbejdsglæde og trivsel.....	73
Brugen af en uvildig person til sparring har flere potentielle fordele	74
Eksistens	75
EFTERÅR	79
Hvad er det, kærligheden kan?	82
Eftertanke, ansvar og handlekraft	84
Tiden går sin gang	89
Tidsrøver	92
Hvor bringer teknologien os hen?	94
Processen mod målet er vigtig	96



VINTER – Værdier og indflydelse

Får du løbende givet udtryk for din mening? Hvad er dine kerneværdier? Er du tro overfor dine værdier? Har du tilstrækkelig med indflydelse på dine arbejdsopgaver og din arbejdsdag?



FORÅR – Frihed og motivation

Har du tilstrækkelig med frihed til selv at træffe beslutninger og udføre dine arbejdsopgaver? Hvad kan give dig mere frihed og arbejdsglæde? Hvad er din største motivationsfaktor?

Arbejdsglæde og trivsel

Arbejdsglæden er subjektiv og kan påvirkes af forskellige faktorer heriblandt arbejdsmiljø, opgaver, relationer og personlige præferencer. At identificere disse tegn og reflektere over dine følelser i forhold til dit arbejde kan hjælpe dig med at forstå, om du oplever arbejdsglæde, eller om der er områder, der kan forbedres.

De "arbejdsglade" mennesker, jeg har mødt, har udvist et stort engagement i de opgaver og projekter, de har arbejdet med. De oplever stolthed over det arbejde, de udfører, og har lyst til at lære og udvikle sig. De har gode relationer til kollegerne og har lettere ved at opretholde en balance mellem arbejde og personlige forpligtelser, da de har større overskud. Det hjælper også at have en positiv og optimistisk grundholdning. Arbejdsglæden stiger uvilkårligt, når du kan finde en mening i det, du beskæftiger dig med, og når du bruger dine evner og færdigheder optimalt.

Sund mental **trivsel** indebærer at være god til at håndtere følelser og stress og forholde sig fleksibelt til livets udfordringer. Når vi selv tager hovedansvaret for vores mentale trivsel og lærer at træffe bevidste valg, kan vi bedre navigere i en verden, hvor tempoet og kravene er høje. Sund mental trivsel omfatter også en følelse af mening, selvaccept og gode relationer til andre.

Denne årstidsbog vil gerne give læseren et eksistentielt pusterum til ro og eftertanke.

Med udgangspunkt i de fire årstiders karakteristika og filosofernes undren vil der være spørgsmål undervejs, du kan besvare eller stille andre og derigennem opnå indsigter, du kan tage med dig i dit liv fremover.

”Vores fælles historie om det at være menneske tager bl.a. sit udgangspunkt i filosoffernes fortællinger og anskuelser igennem tiderne. Med deres nysgerrighed og søgen efter viden har de opnået indsigter, der er eviggyldige. Deres spændende tanker er med til at forme vores verdensanskuelse om det at være menneske i den tid, vi lever. Vi kan vælge at tage denne **visdom** med i vores liv, så vi bedre kan forstå den verden, vi lever i, og selv reflektere over, hvordan vi vil løse daglige gøremål, samarbejde og kommunikere. Det er vigtigere end nogensinde, at vi stopper op, reflekterer, tager stilling og ansvar og søger at få mere medindflydelse på arbejdspladsen. På den måde kan vi begrænse konflikter og minimere stress.”

”Livet er som at køre på cykel. For at holde balancen må man holde sig i gang.”

Albert Einstein, tysk teoretisk fysiker, 1879-1955
