

Vær tro mod dig selv på jobbet

Ny bog om at stå ved sig selv



Jesper Kent Mortensen
Tekstforfatter
24. august 2019

Hvis man skal undgå at gå ned med stress, så er det nødvendigt at insistere på sin personlige trivsel.

Intet arbejde er vigtigt nok til at skulle gå ned med stress, men risikoen kan dog minimeres ved at gøre brug af nogle konkrete guidelines. Det fortæller forfatter og trivselsekspert Adam Advaith om i sin netop udkomne bog ”Vær tro mod dig selv på jobbet” – En overlevelsesguide til det moderne arbejdsliv.

Adam Advaith giver i sin bog læseren 13 forskellige nøgler, der har til formål at sikre den personlige trivsel og hjælpe læseren til at styrke sit fundament og bevare sin integritet og arbejdslivskvalitet. Hver nøgle indeholder en række værktøjer til at (gen)finde glæden ved såvel arbejdslivet som tilværelsen i al almindelighed.

Bogens kernebudskab

Kernebudskabet i bogen er, at vi som medarbejdere dagligt indgår i en relationel ramme, hvor vi dog ofte glemmer at tage bestik af, om vi egentligt finder os godt tilrette i samme.

For at undgå dette – og at man ikke nedslides før tid – så handler det i høj grad om, at vi er opmærksomme på, hvordan vi – mens vi løfter i flok og er en del af et fællesskab – til stadighed søger at bevare vores eget etiske fundament som menneske og har os selv med i det vi laver. Og ikke blot stiller os tilfredse, hvis noget ikke er helt på sin plads. Særligt gælder det oplevelsen

af, at vi møder hinanden med respekt og omtanke for den vi hver især er.

En overlevelsesguide

Bogen er således en overlevelsesguide til det moderne og ofte nedslidende arbejdsliv, hvor det først og fremmest handler om at være tro mod sig selv på jobbet. I denne sammenhæng er det afgørende for den enkelte at finde ud af, hvad der motiverer vedkommende til at gå på arbejde og forny sin bevidsthed om de faktorer der gør, at man føler sig engageret og finder mening i det man laver.

Et andet væsentligt aspekt er at få bragt sine naturlige styrker i spil, idet det er disse karaktertræk som giver energi og begejstring, samt gør det nemmere at finde overskud til at håndtere de ting, der er udfordrende undervejs. Det er dog også vigtigt at forstå, at vi som kolleger har forskellige behov, og at det derfor er afgørende, at man er opmærksom på sine personlige grænser og tør finde modet til at sige både til – og fra.

Hensynsbetændelse og persontyper

Adam Advaith opfordrer af samme grund til, at man dropper hensynsbetændelsen og frygten for både konflikter og brok, med henblik på en sikring af, at man har sig selv med i de daglige arbejdssituationer.

Der kan være mange årsager til mistrivsel på arbejdspladsen. Det kan særligt forekomme, hvis man lader sine grænser overskride. Sidstnævnte kan blive en realitet, hvis man ikke er klar over, hvilken persontype man har som kollega og glemmer at det er okay, at give både kolleger og ledelse modspil og insistere på at blive mødt og behandlet med omtanke og respekt. Det kan derfor være nødvendigt at skræddersy sin kommunikation i relation til sine omgivelsers væremåde og behov. I bogen viser Adam Advaith derfor også nogle skræddersyede trin til optimal kommunikation.

De tre arbejdsglædeprincipper

Uanset hvad det er man oplever som skubber til ens daglige arbejdslivskvalitet og trivsel, så er alfa og omega dog at gøre brug af de helt grundlæggende arbejdsglædeprincipper, som udgør en form for indre trivselsbarometer, der hjælper med at sikre man stadig er tilpas der hvor man er. Adam Advaith understreger hertil vigtigheden af med jævne mellemrum at få mærket efter om der er områder af ens arbejdsliv og sin trivsel, som man mangler at få stimuleret eller få taget vare på.

- Vær tro mod dig selv
- Hold af det du laver
- Tillad ikke negativ energi at sidde fast

De tre principper bør anvendes aktivt som en daglig og løbende justering i forhold til, hvor man befinder sig i sit arbejdsliv.

Du skal være modig

Adam Advaith er godt klar over, at dette er langt lettere sagt end gjort, men hvis man har det nødvendige mod, så er der alle muligheder for at komme til at trives på jobbet. Også selvom kulturen og rammen man er i, ikke altid er tilpasset optimalt til det enkelte individ.

Man skal derfor turde gå ind i potentielle konflikter og stå ved sig selv, forklarer trivselseksperten.

Det gælder i alle sammenhænge. Det vil sige i forhold til opgaver, motivation, lyst og styrker. I stedet for at stille sig tilfreds med at være utilfreds, så skal man afsøge de muligheder der er for at fastholde sin trivsel på jobbet.

Udvikling på flere planer

”Vær tro mod dig selv på jobbet” giver i det hele taget mulighed for at udvikle sig på flere planer og guider venligt og nærværende læseren med ind i et univers af let forståelige og konkrete eksempler fra arbejdslivet om at håndtere både konflikter, sætte grænser, fokusere hensigtsmæssigt og bevare sin personlige arbejdsglæde.

- Bogen anviser altså et læringsrum, hvor det er muligt at udvikle sig menneskeligt, udover blot at kunne fungere på sit job, fortæller Adam Advaith.

- Og så er det altafgørende at bevare sin integritet og være opmærksom på sine personlige grænser, understreger han, og uddyber:

- Det allervigtigste er derfor at inddrage sin egen menneskelighed og sine unikke værdier i arbejdslivet. Det handler således om at være autentisk og stå ved hvem man er.

Du kan læse mere om Adams værktøjer her:
https://www.fremtidensarbejdsplads.dk/inspiration-og-shop