



# FRYDENLUND

## Pressemeddelelse



### Topchefer deler ud af deres arbejdsmetoder i ny bog

Tid er blevet en af vores vigtigste ressourcer, men hvordan strukturerer vi den, så vi udnytter den optimalt og samtidig sikrer størst mulig livskvalitet? Det giver Pernille Garde Abildgaard sine bud på i bogen **Fokus giver frihed**.

Gennem 12 måneder har den erfarne kommunikationsekspert interviewet og analyseret arbejdsmetoder hos en række topchefer i dansk erhvervsliv. Hver især giver de deres bud på, hvordan man kan optimere sit arbejdsliv ved at bevare fokus.

Det var egne frustrationer, der gav debutforfatteren Pernille Garde Abildgaard inspiration til at få klarlagt og konstrueret målrettede metoder til at få struktureret sin arbejdsdag.

»Dernæst satte jeg mig for at skrive en bog om de utallige forstyrrelser i vores daglige arbejdsliv og opfandt til formålet en helt ny målrettet arbejdsmetode«, forklarer den 42-årige forfatter:

»I vores digitaliserede verden bliver vi konstant afbrudt – mails tikker ind, telefonen bibber, notifikationer fra diverse apps og sociale medier popper konstant op på vores smartphones. Ifølge en amerikansk undersøgelse bruger vi i gennemsnit kun to minutter og 11 sekunder ad gangen på en opgave. Hvorfor? Og hvad betyder det for resultatet? Det blev jeg nødt til at grave lidt dybere ned i«, siger Pernille Garde Abildgaard.

For at få en bred indsigt i arbejdsstruktur og opgavefokus har forfatteren analyseret diverse adfærdsundersøgelser og interviewet danske eksperter og erhvervsfolk. Hver især inviterede de indenfor og fortalte om, hvordan de får eksekveret på den brede palet af opgaver, der dagligt lander på deres bord. Nøgleordet er fokus.

»Mit formål med bogen er at få læseren til at reflektere over sine egne arbejdsmetoder og få gode råd til, hvordan man kan få meget mere fra hånden i langt højere kvalitet, siger Pernille, der håber, at **Fokus giver frihed** vil give læserne de nødvendige redskaber til at få skabt optimale resultater i deres daglige arbejde samt generelt højne deres livskvalitet.

I bogen medvirker bl.a.: chefredaktør Christian Jensen (Politiken), direktørerne Merete Eldrup (TV 2), Sheela Maini Søgaard (BIG), Henrik Stenmann (IIH Nordic) og Jeanette Fangel Løgstrup (Danske Bank), iværksætterne Jimmy Maymann-Holler, Jacob Bøtter og Martin Thorborg, forfatter Ib Michael, filminstruktør Anders Morgenthaler, advokat Eva Persson, diamanthandler Katerina Pitzner og hjerneforsker Troels W. Kjær.



**Fokus giver frihed**  
– gode råd om arbejdsmetoder  
i en verden fuld af forstyrrelser

*Pernille Garde Abildgaard*

#### FAKTA

208 sider  
Illustreret i farver  
Hæftet med flapper  
269 kr.

#### UDKOMMER

22. marts 2018

For yderligere information, interviews eller anmeldereksemplarer kontakt venligst PR-agent Signe Sehested Lund på tlf. 4030 6615.

På [www.frydenlund.dk/pressemateriale](http://www.frydenlund.dk/pressemateriale) kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren.