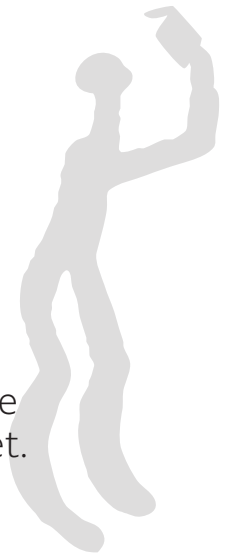




FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Ny bog hjælper dig med at sige nej

Det kan være svært at sige nej, især når man er på arbejde. Line Ullmann er ekspert i, hvordan man får mere overskud på jobbet. Nu rådgiver hun i ny bog om, hvordan vi kan lære at sige nej – uden at miste respekten fra kollegaer og chefer.

Line Ullman udgav i 2018 bogen *10 effektive arbejdsvaner*. Fra sine kurser og fra læsernes feedback opdagede hun, at rigtig mange havde brug for en uddybning af arbejdsvane 9: Hvordan man af og til kan sige nej på jobbet.

Bogens pointe er, at når man siger nej til et, siger man faktisk ja til noget andet: nemlig lige præcis det, der er vigtigt for en selv i både arbejds- og privatlivet.

For hvis man ikke formår at sige nej til de irrelevante afbrydelser, opgaver og møder eller til vilkår og adfærd, der underminerer ens muligheder for at gøre sit arbejde, kan man i sidste ende miste overskuddet til at sige ja til noget som helst. Næste skridt kan være en stress-sygemelding.

I den nye bog, **Sådan siger du nej på jobbet**, gennemgår Line Ullmann fem strategier, der på hver deres måde kan hjælpe læseren med at blive bedre til at sige nej i forskellige situationer: For der første i de situationer, hvor andre beder en om noget, man ikke kan, bør eller vil sige ja til. For det andet i de situationer, hvor man vil sige nej til noget, andre gør, og hvor man dermed gerne vil bede dem gøre noget andet.

Med Line Ullmans værktøjer lærer læseren at sige nej til alt dette og samtidig gøre det på en måde, så man formår at bevare respekten fra chefer og kollegaer – og ikke mindst respekten for sig selv.



Sådan siger du nej på jobbet
– uden skyld, skuffelser og sure
miner

Line Ullmann

FAKTA

176 sider
Hæftet med flapper
269 kr. (vejl.)

UDKOMMER

7. maj 2021

På www.frydenlund.dk/pressemateriale kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren. For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatterne er du velkommen til at kontakte Vibe Skytte. Information ses nedenfor.