



# FRYDENLUND

## Pressemeddelelse



### Ny bog om 'back to better': Brug corona-erfaringerne og indfør en kortere og langt mere produktiv arbejdsuge

Hvorfor kun gå 'back to normal' efter corona-nedlukningen? Danmarks førende ekspert i 4-dagesarbejdsugen giver i sin nye bog overbevisende eksempler på, at vi i stedet bør stile efter 'back to better'.

Corona-nedlukningerne i 2020 og 2021 har vist os, at hjemmearbejde, færre arbejdsdage og mere fleksibilitet på arbejdspladsen har sine fordele. Pernille Garde Abildgaards nye bog **Brænd hamsterhjulet** underbygger disse erfaringer: Hun dokumenterer de positive effekter hos både private og offentlige virksomheder, der har implementeret 4-dages arbejdsuger eller andre former for fleksibilitet i arbejdsdagen gennem de seneste år – både før og under nedlukningerne.

Hos Produktionsselskabet Metronome og advokatfirmaet Molt Wengel er medarbejderne gået ned i arbejdstid uden at gå ned i løn. Samtidig er produktivitet og trivsel steget. Odsherred Kommune har som den første danske kommune indført en 37-timers arbejdsuge på fire dage for alle administrative medarbejdere.

Hos onlinebureauet Abtion og i en del af arkitektvirksomheden Arkitema har man valgt en 4-dages arbejdsuge på kun 32 timer pr. uge. Igen med overbevisende resultater. I ngo'en Hjerteforeningen arbejder man stadig fem dage om ugen, til gengæld er arbejdssted og arbejdstid sat fuldstændig fri – og trivlsen er eksploderet.

De seks virksomheder er del af en lang række cases i **Brænd hamsterhjulet**. Tilsammen viser de, at fleksibiliteten og den lavere arbejdstid giver øget arbejdsglæde, mindre sygefravær og øget produktion. Hertil kommer mere loyale medarbejdere. Altså en ren win-win-situation for både virksomhed, ledelse og medarbejdere. Og der er snart ikke flere argumenter for at lade være!

Afhængigt af om man vælger at gennemføre de nødvendige små eller har mod på de store ændringer i udformningen af fremtidens arbejdsliv, understreger Pernille Garde Abildgaard, at man altid skal være ydmyg over for forandringer. Derfor indeholder bogen også afprøvede metoder til inddragelse, implementering, måling af fremdrift og testperioder.

**Pernille Garde Abildgaard** er indehaver af TAKE BACK TIME og ekspert i fleksible arbejdsmetoder. Hun holder foredrag og workshops om rammerne for fremtidens arbejdsplads over hele landet og er forfatter til bøgerne *Fokus giver frihed – gode råd om arbejdsmetoder i en verden fuld af forstyrrelser* (2018) og *Manden der knuste kalenderen for at gøre sine medarbejdere lykkelige* (2019) om it-virksomheden IHH Nordic, den første i Danmark til at indføre en 4-dages arbejdsuge.



#### **Brænd hamsterhjulet** Guide til et lykkeligt arbejdsliv

Pernille Garde Abildgaard

#### **FAKTA**

287 sider  
Hæftet m. flapper  
299 kr. (vejl.)

#### **UDKOMMER**

16. august 2021

#### **KONTAKT**

Pernille Garde Abildgaard  
3138 0045  
tackbacktimedk@gmail.com

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