



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Sådan holder du motivation og energi ved lige på hjemmekontoret

Hjemmearbejde giver fleksibilitet og ro, men kan også give ensomhed og arbejdslede. Hvordan opretholder man motivationen, når man sidder alene derhjemme en eller flere dage om ugen? Det fortæller to erfarne 'hjemmearbejdere' i bogen **68 råd til hjemmearbejdet**.

Med eller uden coronanedlukninger er hjemmearbejde kommet for at blive – uanset om det er dagligt eller få dage om ugen. Men at arbejde hjemme er ikke altid lige let. Der er ingen frokostordning, ingen til at give et skulderklap og ingen at 'smalltalke' med. Til gengæld er man fri for transport, har ro til fordybelse, bliver sjældent forstyrret, og man kan sidde i blødt tøj og bruge sit eget badeværelse. En hjemmearbejdsplads kan være vejen til et lykkeligt arbejdsliv, så længe man er opmærksom på faldgruberne.

68 råd til hjemmearbejdet giver tips og tricks til at skabe det bedste mulige hjemmekontor, finde glæden i opgaverne, bakke op om kollegaerne på afstand, droppe overspringshandlinger, huske at holde pauser, få frisk luft og meget, meget mere.

Bogens to forfattere har samlet mere end 24 års erfaring med at arbejde hjemmefra. De kender derfor selv indgående til de udfordringer, der kan opstå, og hvordan man får vendt en sur situation til tårnhøj energi, motivation og arbejdsglæde.

Line Ullmann er en efterspurgt underviser og rådgiver med fokus på effektive arbejdsvaner. Hun er uddannet cand.merc. HRM og har de seneste 20 år beskæftiget sig med kurser og uddannelse. **Gitte Koldtoft** har en bachelor i retorik og 20 års erfaring som foredragsholder, underviser, skribent og coach.



68 råd til hjemmearbejdet
– der giver tårnhøj energi,
motivation og arbejdsglæde

Line Ullmann & Gitte Koldtoft

FAKTA

160 sider
Hft. m. flapper
169 kr. (vejl.)

UDKOMMER

22. november 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.