

Styrk din præstation – tag en pause

Forfatter og erhvervsmand Jeppe Lund Groth giver sit bud på, hvordan man kan få et bedre og bæredygtigt arbejdsmarked ved at tage en pause – bogen *Bæredygtig Præstation* udkommer 22. maj 2018.

Samfundet er blevet fanget i en negativ spiral, hvor 430.000 danskere hver dag oplever alvorlige symptomer på stress, og kurven er opadgående. En tendens, der skal stoppes ved hjælp af en radikal forandring i måden, vi arbejder på. Den styrkede præstation skal komme ved at prioritere tid til pauser. Jeppe Lund Groth kalder det bæredygtig præstation, og i bogen af samme navn går han i dybden med den individuelle præstation i et fremtidigt fleksibelt arbejdsmarked, hvor pauser er en nødvendighed.

”Vi skal ikke stoppe med at præstere, vi skal bare gøre præstationen bæredygtig,” uddyber Jeppe Lund Groth om fænomenet bæredygtig præstation.

Særligt den unge generation ønsker tid til pauser. De ønsker fleksibilitet i deres arbejde, og de vil have muligheden for at arbejde hårdt i perioder for til gengæld at prioritere tid til familie, venner eller rejser i andre perioder. Det er en tendens, der med hast spreder sig på arbejdsmarkedet, hvor virksomheder skal omfavne forandringen for at sikre sig fremtidens talenter. For fremtidens talenter vil ikke hægte deres identitet op på deres arbejde. De vil anerkendes som fuldkomne mennesker. Mennesker, der har et balanceret liv med tid til karriere og selvrealisering – bare ikke på samme tid. For vi er nødt til at erkende, at vi ikke kan alting på samme tid. Det er præcis denne erkendelse, Jeppe Lund Groth påpeger i bogen.

D. 22. maj 2018 udkommer bogen *Bæredygtig Præstation*. Det er en bog, der sætter fokus på præstation i et fremtidigt fleksibelt arbejdsmarked. Forfatteren tog selv sit livs vigtigste beslutning, da han sagde sit job som Divisions Direktør op og sammen med familien tog seks måneder til Caribien for at tage en pause med tid til restitution og refleksion.

”At give sig selv tid til at tjekke ud af karrierens hamsterhjul for at reflektere over livet er den største beslutning, jeg nogensinde har taget,” siger Jeppe Lund Groth og fortsætter: *”På vores rejse fandt jeg hurtigt ud af, at mange drømmer om at tage en pause, men holdes tilbage af usikkerheden om, hvad der skal ske efter pausen. Derfor besluttede jeg mig for at skrive bogen Bæredygtig Præstation og sætte gang i en debat om, hvordan en pause ikke nødvendigvis er ensbetydende med et karrieremæssigt selvmord.”*

Bogen *Bæredygtig Præstation* belyser en samfundsmæssig tendens om at tage en pause. En pause fra normalen. En pause for at finde tid til restitution og refleksion. En pause, der er nødvendig for, at samfundet ikke drukner i usunde livsstilssygdomme som stress og depression.

Kontaktinformation:

Jeppe Lund Groth

Vangen 19

6000 Kolding

Tlf.: 25178560

e-mail: jljg@baeredygtigpraestation.dk