

ARTIKEL FRA GRÅSTEN AVIS

## ARBEJDSGLÆDE OG TRIVSEL ER TIDENS STORE FOKUSPUNKTER



Af Pernille Kjeldtoft Hansen

I en tid med besparelser, nedskæringer og ønske om længere arbejdstider er spørgsmål omkring arbejdsglæde, trivsel, stress og kommunikation internt på arbejdspladsen blevet endnu mere aktuelt.

Birgitte Jepsen fra Kollund er uddannet psykolog fra Aarhus Universitet og har de seneste 19 år drevet konsulent firmaet Axept AS.

På Torvegade nr. 1 i Padborg har firmaet base og lokalerne med udsigt over torvet i den sønderjyske grænseby tjener som arbejdsplads og udgangspunkt for 10 dedikerede ansatte, hvis ydelser når vidt omkring i Danmark.

Både i Jylland på Fyn og på Sjælland er konsulenterne travlt beskæftiget, og også fra Norge oplever man en spirende interesse for konsulenterne fra Axept AS.

### Coaching

Virksomheden er et uddannelses- og konsulenthus, der tilbyder kurser og uddannelser for virksomheder og organisationer i hele Danmark, og fokuspunktet ligger inden for ledelse, coaching, kommunikation, arbejdsglæde, positiv psykologi og stresshåndtering.

Derudover omhandler en tredjedel af konsulentvirksomhedens arbejde inklusion og læring i folkeskolerne, og netop dét er et område, der især er blevet interessant gennem de seneste års debat om folkeskolen og den nye skolereform.

### Et unikt koncept

For Birgitte Jepsen er det vigtigt, at den ydelse, som hendes konsulenter udbyder, er bedst mulig. Sammen med de ansatte i virksomheden, der tæller både psykologer, lærer, konsulenter, og en forsker har hun derfor udviklet et unikt koncept og en teori, som skiller sig ud.

Broen mellem teori og praksis skal være tydelig og tilgængelig, således at deltagerne i foredrag og seancer opnår størst muligt udbytte af de værktøjer og redskaber, de præsenteres for. Først når medarbejdere på en arbejdsplads for alvor forstår at bruge de værktøjer, som Axept AS kan tilbyde dem, kan en krisesituation vendes til det positive.

### Tidens samtaleemne

Stressede medarbejdere, som er fuldstændig drænet for energi og arbejdsglæde, er de kunder, som Birgitte Jepsen og hendes team ofte arbejder med, og i en tid med nedskæringer, besparelser og fyringsrunder, er det et kundegrundlag, som virksomheden forventer, vil være stadigt stigende.

I hvert fald oplever Birgitte Jepsen, at efterspørgslen efter konsulenter i virksomheder stiger. Det hænger formegentlig sammen med, at fænomener som arbejdsglæde og stress er tidens store fokuspunkter, og det er emner, som diskuteres flittigt.

Trivsel er blevet denne tids nøgleord, ikke bare på arbejdspladsen, men også i hjemmet, i familien og for individet selv.

### Tre gode råd

Hvis man som mange danskere i dag føler sig stresset, utilpas eller er drænet for energi, eller hvis man blot ønsker at bibeholde glæden, råder Birgitte Jepsen til, at man fokuserer på de positive ting i hverdagen. Hvis man fokuserer på glæden, bliver den større, når man fokuserer på at være positiv og optimistisk, lykkes det bedre, og hvis man virkelig fokuserer på sin arbejdsglæde, har man større chance for at opnå den. Med arbejdsglæden følger trivsel for den enkelte men også for omgivelserne, og det kommer alle til gode.

Derudover nævner erhvervspsykologen ordet nærvær. Hvis man lever i nuet, er nærværende og er opmærksom på sig selv og sine omgivelser, får man mere ud af de oplevelser, som dagen byder på.



Ifølge psykolog Birgitte Jepsen er et vigtigt råd mod større glæde konceptet SMS: Søvn, Motion og Samvær.

Foto Jimmy Christensen