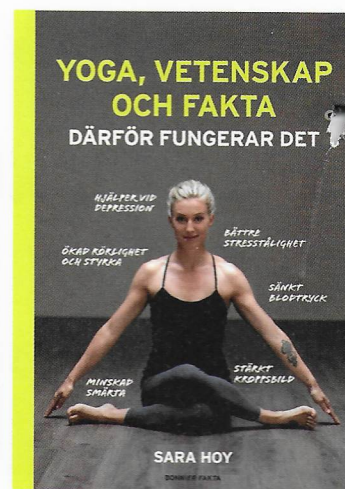
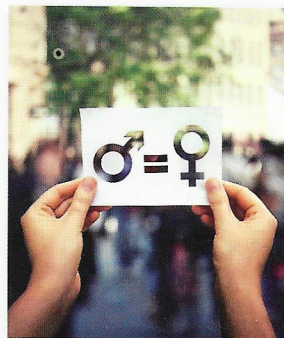
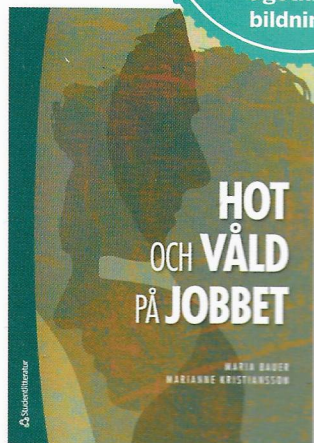


Har du lästips?

Hör av dig om du har läst något du vill dela med dig av. Mejla till: pernilla.ronnlid@gothiafortbildning.se



Förebygg utmanande situationer

Hot och våld på jobbet

Maria Bauer

Studentlitteratur, 2019

Hot och våld på jobbet är ett konkret stöd i vardagsarbetet för enskilda medarbetare och arbetslag, men också för ledare inom organisationer och myndigheter. Boken handlar om hur man kan möta, riskbedöma och hantera utmanande situationer som till exempel hot och våld. Risksituationer och riskgrupper beskrivs och läsaren får råd och verktyg för bemötande.

– Genom boken kan man förstå sig själv och vad som händer i utmanande situationer. Man kan analysera och diskutera fram förbättringar för att skapa bättre arbetsmiljö och bättre bemötande för att undvika eskalerande konflikter, berättar författaren Maria Bauer.

Stressreducering, lågaffektivt bemötande och triggers för aggression är några ämnen som boken tar upp.

– Ett gott preventivt arbete förebygger de flesta utmanande situationer. Allt som oftast finns det inte anledning att vara rädd, bara man har ordning och reda på rutiner, lagstiftning, samarbete och kommunikationskedjor.

Sunt förhållningsätt till skärmen

Smartare än din telefon

Siri Helle

Natur & Kultur, 2019

Mobiler och sociala medier kan göra oss stressade, ytliga och ofokuserade, men är det hela sanningen? Psykologen och författaren Siri Helle saknade en bok som sammanfattar vad vi faktiskt vet på området och hur man kan göra för att få en sund relation till sina skärmar.

– Det är lätt att få uppfattningen att skärmtid i sig är något dåligt, men om man tittar på forskningen upptäcker man att det finns många användningsområden som faktiskt stärker våra relationer och utvecklar oss. Det handlar om att lära sig minimera riskerna och maximera fördelarna, och jag vill visa hur, säger Siri Helle och berättar att föräldrar och pedagoger som läst boken vittnar om att den varit en ögonöppnare för att den nyanserar bilden man vanligtvis får i media. Boken kan också läsa på skuld känslorna många har kopplat till barn och skärmar.

– Den digitala utvecklingen kommer inte att avstanna – snarare accelerera. Vi gör våra barn en tjänst om vi lär både dem och oss själva ett sunt förhållningsätt till skärmar, som tar hänsyn till både risker och möjligheter.

Vad kan du om jämställdhet?

JämQuiz

Hanna&Goliath Law and Education and ImplementDiversity AB jamquiz.se

Är du intresserad av jämställdhet, jämlikhet och mänskliga rättigheter och gillar frågesport? Testa dina kunskaper med *JämQuiz*, en sajt med quiz för vuxna. Skaparna Hanna Gerdes, människorättsjurist, författare och föreläsare och Gabriella Fägerlind, jämställdhets- och mångfaldskonsult brinner för pedagogik, jämlikhetsfrågor och att göra kunskap mer lättillgängligt.

– Jämquiz är ett roligt och bra sätt att testa kunskaper och att lära nya saker, säger Hanna Gerdes.

JämQuiz kan användas på många sätt, till exempel på en arbetsplatsträff eller förberedande inför en utbildning.

– Frågesporterna kan vara ett startskott för vidare diskussion kring jämställdhet, jämlikhet och mänskliga rättigheter.

Quizen är kostnadsfri och får användas fritt. Just nu finns fyra olika quiz men fler kommer framöver.

Hållbar hälsa med yoga

Yoga, vetenskap och fakta – därför fungerar det

Sara Hoy

Bonnier Fakta, 2019

Yogan ökar inte bara välbefinnande, den kan även ge ökad stresstålighet, hjälpa vid depression och oro och minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Den har dessutom bevisad effekt på smärta. I *Yoga, vetenskap och fakta – därför fungerar det* får du förutom fakta om yoga praktiska tips på yogaövningar och strategier att använda för en hållbar hälsa.

– Yoga har en enorm hälso-potential. Vi är skapta för både rörelse och vila och yoga kan vara ett verktyg som tillgodoser det behovet. Yoga är härligt i stunden och stöttar dig i eventuella hälsoproblem. Du kan både få positiva effekter direkt och på lång sikt, säger författaren Sara Hoy som är yogalärare och arbetar i ett forskningsprojekt kopplat till yoga och fysisk aktivitet.

Hon tycker att kunskapen om yoga behöver få större djup och spridning och hoppas att boken ska väcka ett intresse att forska mer på yoga och dess hälsoeffekter.