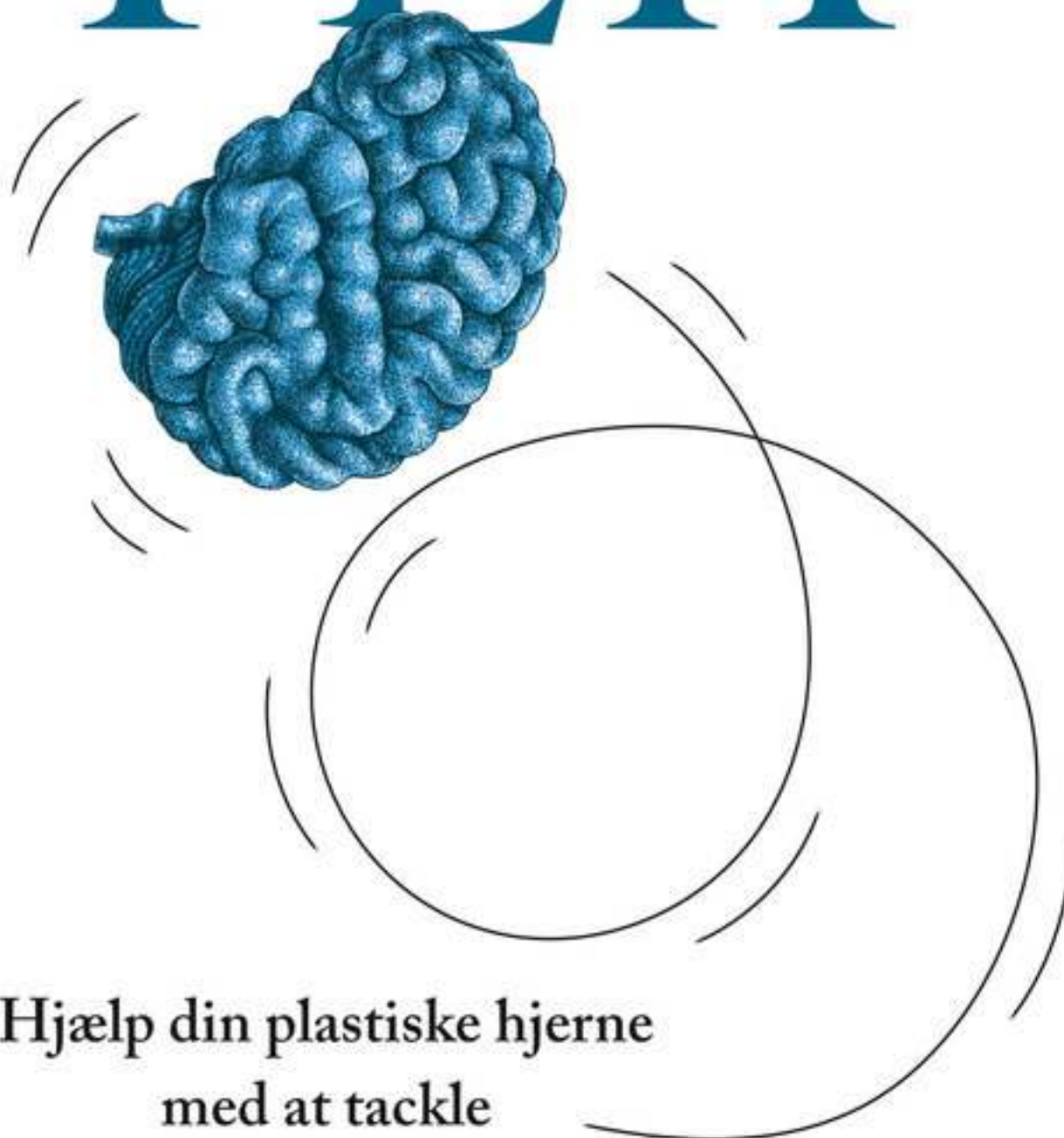


AF FORFATTEREN TIL Hjernemart ledelse, Hjernesmarte børn og Hjernevenner-serien

A N E T T E P R E H N

FLIP



Hjælp din plastiske hjerne
med at tackle
det 21. århundrede

People'sPress

Flip hjernen - den manglende brik i vores mentale repertoire

"Fejl er farlige. Du skal være perfekt. Stress er skamfuldt." De kulturelle budskaber til os i disse år er mange - og tyngende! Med bogen FLIP bider sociolog og formand for Det Nationale Stresspanel Anette Prehn sig ind i den højaktuelle debat om mental sundhed. Hun konstaterer, at vi behøver et større mentalt repertoire, end vi har i dag - og hun viser vej til en ændring af den fejlfrøgt og de tårnhøje og urealistiske forventninger vi har til hinanden og os selv.

Det 21. århundrede stiller særlige mentale krav. Vi skal i et hidtil uhørt omfang kunne håndtere forandringer, fremtidståge og friktion mellem mennesker. Vi har alle brug for at kunne få det bedste ud af de situationer, der nu engang opstår i livet og arbejdslivet. Og at optræne evnen til at 'gå i en andens sko' - det vil sige forstå værdien af dét, andre gør og siger - så vi ikke forsumper i hvert vores ekkokammer. Med andre ord skal vi kunne tilpasse os situationer og mennesker, samtidig med at vi står på et solidt værdimæssigt fundament. En nej-hat er ikke nok, selvom den er så moderne.

FLIP inviterer til at styrke alsidige 'stier i hjernen' med gode, afledte effekter for socialt samspil, kognitiv fleksibilitet og følelsesregulering - både kulturelt, i vores fællesskaber og hver for sig. Den er et konkret bud på, hvordan vi får praktisk gavn af hjernens plasticitet (dvs. formbarhed), i stedet for at blive formet i en uhensigtsmæssig retning af de ekstremt mange og forvirrende stimuli som dette århundrede byder på.

ANETTE PREHN er iværksætter, forskningsformidler og sociolog. Under mottoet "Forskning til folket" er hun optaget af at nyttiggøre hjernens spilleregler - og deres betydning for menneskers liv, mentale sundhed og læring. Anette Prehn er formand for Det Nationale Stresspanel, nedsat af seks ministre.

FLIP udkommer d. 23. oktober 2018 på People'sPress.

304 sider vejl. pris 249,95 kr.

Bogen må ikke omtales eller anmeldes før udgivelsesdagen, medmindre andet er aftalt med forlaget.

Kontaktinformation

Sophia Ohrbeck

PR og Digital Promotion Manager

People'sPress' PeopleGroupAgency

Mobile +45 60 95 88 36

soh@peoplespress.dk

Vester Farimagsgade 41, 1606 Copenhagen V, Denmark.

Switchboard +45 33 11 33 11

[Vis i browser](#)

[Afmeld udsendelser](#)