



41.

Flip : hjælp din plastiske hjerne med at tackle det 21. århundrede*Anette Prehn*

Bog Hvordan vi kan træne vores plastiske hjerne til at se og forstå værdien af det, som andre gør og siger ved bl.a. at benytte metoden Framestorm.

Emner: hjernen; mental træning; personlig udvikling; selvudvikling

Materiale vurdering

Kort om bogen

For interesserede i personlig udvikling og mental træning. Med FLIP viser sociolog Anette Prehn hvordan vi kan træne vores plastiske hjerne til at se og forstå værdien af det, som andre gør og siger ved bl.a. at benytte metoden Framestorm.

Beskrivelse

Framestorm er en metode udviklet af forfatteren som kort sagt går ud på at lave en 360 graders brainstorm af mulige fortolkninger på handlinger og tanker. Metoden lærer os at flippe hjernen, lidt ligesom man flipper en mønt. Bogen er inddelt i fire dele som alle markerer felter, hvor det er relevant at kunne ændre perspektiv og dermed følelse og adfærd. De fire dele er relation, begivenhed og vilkår, selvopfattelse og kulturelle perspektiver. Bogen indeholder cases som giver eksempler på brugen af metoden. Bogen afsluttes med et appendiks og en litteraturliste. Forfatteren er bl.a. kendt fra bøgerne Hjernesmart ledelse og Hjernesmart pædagogik.

Vurdering

En interessant bog om et emne som er relevant for alle; hvordan kan vi se verden fra en andens synspunkt, når forandringer er en evig faktor i vores liv. Bogen kan både læses af dem som har læst forfatterens tidligere udgivelser, men du kan også sagtens starte her. Bogen behøver ikke at læses fra a-å, man kan vælge de kapitler som finder relevante.

Andre bøger om samme emne

Skarpe tanker og Sluk emhætten omhandler også mental træning af hjernen.

Til bibliotekaren

Anbefales indkøbt.

Materialet er vurderet af: Kirstine Louise Grøngaard

Sprog: Dansk

1. udgave, 1. oplag (2018)

People'sPress (2018)

ISBN: 9788772007410

Faustnummer: 54989350

Opstilling: 61.36

