

## FRÅGOR TILL BOKCIRKEL

Hej!

Tack för att du har läst, eller kommer att läsa, min bok. För dig som är med i en bokcirkel kommer här frågor och diskussionsområden som inspiration till samtal om klimakteriet på jobbet. Oavsett om bokcirkeln finns på eller utanför jobbet hoppas jag att dessa frågor kan ge er fler perspektiv.

Jag hoppas att ni får ett givande samtal!

### **Individuella perspektiv**

I vilka delar av boken kände du igen dig mest? Varför tror du att de träffade rätt för dig?

### **Klimakteriet i ett större perspektiv**

Boken beskriver klimakteriet som något som påverkar både individen och organisationen. Hur ser du på det? Kan du ge exempel från din egen arbetsplats där detta märks – eller inte märks?

### **Kunskapsbristens konsekvenser**

Författaren reflekterar över bristen på klimakteriekunskap och hur den påverkar på jobbet. Hur tror du att ökad kunskap kan påverka medarbetare, chefer och kulturen i organisationen?

### **Öppenhet och samtal**

Ett återkommande tema är vikten av att prata om klimakteriet. Hur kan vi, oavsett yrkesroll, börja samtala mer öppet om klimakteriet? Vad skulle behövas för att bryta eventuella tabun?

### **Kollegornas stöttande roll**

Vilka tankar väckte boken för dig i din roll som kollega? Hur kan du i denna roll bidra till att skapa en stöttande miljö?

### **Chefens utmaningar och stöd**

Vad tror du är chefens största utmaning kring att stötta medarbetare i klimakteriet? Om du är chef, vad är svårast för dig? Vilken typ av stöd tror du att chefer själva behöver för att kunna ta detta ansvar?

### **Skillnader i synen på klimakteriet**

Hur tror du att synen på klimakteriet på jobbet skiljer sig beroende på yrkesroll, ålder eller andra faktorer? Hur kan vi skapa en mer inkluderande arbetsmiljö för alla?

### **Personliga reflektioner**

Har boken förändrat din syn på klimakteriet – som människa och i din roll på jobbet? Om ja, på vilket sätt?

### **Drömarbetsplats**

Om du fick designa en drömarbetsplats för människor i klimakteriet, vilka tre förändringar eller insatser skulle vara viktigast?

### **Ditt och vårt ansvar**

Efter att ha läst boken, vad är en sak du själv kan göra för att bidra till en mer inkluderande och förstående arbetsplats? Vad kan vi göra tillsammans?

### **Hör gärna av dig**

Efter samtalet får ni väldigt gärna sammanfatta era diskussioner (några korta meningar går utmärkt) och mejla dem till mig på [anna-karin@mikkelaochmanniskor.se](mailto:anna-karin@mikkelaochmanniskor.se).

Ni är såklart också välkomna att sprida er kunskap på sociala medier och tagga mig på <https://www.instagram.com/klimakterietpajobbet/> och <https://www.linkedin.com/in/anna-karin-mikkela/>

Jag hoppas att boken har kommit till nytta och att ni sprider era nya insikter vidare.

Soliga hälsningar,

