



VÅR  
2024

PEOPLE &  
STORIES



Hej!

People & Stories är ett fackboksförlag som funnits sedan 2021 och bland våra författare finns några av Sveriges främsta inom sina respektive områden. Vår utgivning rör sig mest inom personlig utveckling, hälsa och livsstil, med tre riktigt lärorika titlar den här våren.

*Skriv för att nå fram* är en guldgruva för alla som vill skriva texter som engagerar och säljer, utan att vara copywriter.

*Lyckade lektioner* är en guide till lärare i grund- och gymnasieskolor som vill skapa förutsättningar för ett klassrum där både elever och lärare trivs och mår bra.

*I Hjärnatlet – tänk smartare, jobba snabbare och bygg starkare team* hittar du en verktyg för det moderna ledarskapet som förenar vetenskap med organisationskultur.

Trevlig läsning!  
Elin Ihreborn, grundare



## VÅR 2024

### *Innehållsförteckning*

*Mars*

#### **Skriv för att nå fram**

Texter som engagerar och säljer

**LENA ZETTERBERG BJÖRK**

*April*

#### **Lyckade lektioner**

med lärare och elever som mår bra

**CAROLINA SUNDKVIST**

*Maj*

#### **Hjärnatlet**

Tänk smartare, jobba snabbare och bygg starkare team

**MARIA ENGSTRÖM-ERIKSSON**



# LENA ZETTERBERG BJÖRK

# SKRIV FÖR ATT NÅ FRAM

*Texter som engagerar och säljer*

SKRIVANDE



## BAKGRUND

Många företagare, kreatörer och kommunikatörer kämpar för att få effekt av sin marknadsföring. Det är svårare än någonsin att sticka ut i bruset.

Företag behöver vara riktigt vassa i sin kommunikation, men står ofta med begränsade resurser för att till exempel anlita en copywriter. Då hamnar istället uppgiften att kommunicera på en medarbetare som inte har lång utbildning eller erfarenhet av att skriva för att nå fram. Samma sak gäller för egenföretagaren som hellre lägger sin tid på att bedriva sin kärnverksamhet än att utbilda sig till marknadsförare.

**Skriv för att nå fram – texter som engagerar och säljer** riktar sig till just dessa personer. Som vill ha effektiva knep, enkelt förklarat och lättillgängligt, på en nivå som passar alla – oavsett utbildningsbakgrund.

**UTGIVNINGSDATUM** 2024-03-13

**FORMAT** Mjukband med flikar

**MÅTT** 148 x 210 mm

**ISBN** 978-91-987846-2-6

**DISTRIBUTÖR** Förlagssystem

## OM BOKEN

I **Skriv för att nå fram – texter som engagerar och säljer** ger copywritern Lena Zetterberg Björk sina säkraste metoder och knep, tillsammans med inspirerande exempel. Många av dem bygger på förståelsen för vad din läsares hjärna går igång på – och behöver – för att fatta ett beslut.

### Lär dig hur du skriver för att:

- Få uppmärksamhet
- Väcka känslor
- Skapa engagemang
- Bygga förtroende och relation
- Få din målgrupp att upptäcka sitt behov och säga ja till det du säljer

UTDRAG UR BOKEN

” Ofta är jag tveksam till att använda ordet ”säljande”. Ändå finns det med i titeln på boken du just nu håller i handen.

För å ena sidan associerar jag det med pushiga telefonförsäljare som är noll procent lyhörda och som bara lämnar efter sig en känsla av intrång. Och som då och då går över gränsen för vad som är ärligt och schyst.

Men å andra sidan – att sälja är ju ett viktigt mål med all vår marknadsföring. Många av de texter vi skriver för våra företag och personliga varumärken ska ju leda till att människor köper av oss, eller investerar i oss på något annat sätt.

## MÅLGRUPP

Boken riktar sig till personer som skriver texter i syfte att informera, sälja eller skapa engagemang. Man är kanske kommunikatör eller marknadsförare på ett företag, eller så driver man eget och vill lära sig hur man skriver för att sticka ut och skapa långsiktiga kundrelationer.

Boken visar hur man inte behöver vara utbildad copywriter för att åstadkomma det. Med rätt fokus, lite inlevelseförmåga och en ordentlig munkavle på sin inre kritiker kan alla skriva texter som når fram, engagerar och säljer till precis rätt personer.



**Lena Zetterberg Björk** är copywriter på True Copy där hon hjälper uppdragsgivare att nå fram med sin marknadsföring, skapa engagerade kunder och användarvänliga webbplatser. Hon är också en uppskattad utbildare och håller både föreläsningar och kurser om att skriva effektivare texter.

Innan hon startade eget arbetade hon med bland annat språklig identitet, tonalitet, kommunikation och content på ICA Banken och Nordnet.

Sammantaget har hon över 15 års erfarenhet av att skriva texter som når fram.

CAROLINA SUNDKVIST

# LYCKADE LEKTIONER

*med lärare och elever som mår bra*

SJÄLVLEDARSKAP  
OCH PEDAGOGIK

## BAKGRUND

Många lärare kämpar med stök i klassrummet, ofokuserade elever och jobbar extra timmar för att hinna med både undervisning, planering och administration. Det leder inte sällan till stress, utmattnings och till och med sjukskrivning.

Lärare har nästan dubbelt så många sjukskrivningsdagar än andra yrken med lika lång utbildning, enligt en rapport från 2021. 36 procent av den frånvaron beror på psykisk ohälsa, vilket är tredje högst bland alla yrkesgrupper. En bidragande orsak som ofta diskuteras är att det är många arbetsuppgifter som tar tid från undervisningen. Det ställer höga krav på lärares förmåga att planera och strukturera sitt arbete.

Skolan har ett stort arbetsgivaransvar, men det finns mycket som lärare kan göra själva för att förbättra sin arbetsituation. Det är vad Carolina Sundkvist vill visa med boken **Lyckade lektioner med lärare och elever som mår bra**.

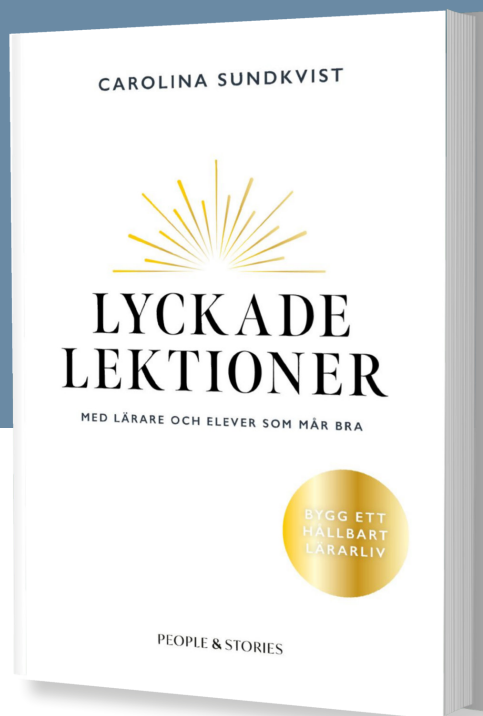
**UTGIVNINGSDATUM** 2024-04-16

**FORMAT** Mjukband med flikar

**MÅTT** 148 x 210 mm

**ISBN** 978-91-987846-4-0

**DISTRIBUTÖR** Förlagssystem



## OM BOKEN

**Lyckade lektioner med lärare och elever som mår bra** ger dig nycklarna till ett härligare lärarliv där du prioriterar rätt, planerar smart och ser till att du använder din arbetstid på det som ger mest tillbaka. Ta del av tydliga metoder och exempel som hjälper dig att öka måluppfyllnaden, höja energin och öka elevernas engagemang, oavsett deras förutsättningar.

Genom bokens strategier frigör du inte bara tid, du kan dessutom sitta lugnt i båten när livet händer med vetskapen om att du har en tydlig plan för dina lektioner under månader framöver. Det både förenklar för vikarier att ta vid i din undervisning och skapar trygghet för dina elever. Det mår både du och alla andra bra av.

”*Lärare som hinner med sitt arbete, har kontroll och gör ett bra jobb, skapar lyckade lektioner.*”

## BYGG ETT HÅLLBART LÄRARLIV

### VAD KREATIV UNDERVISNINGS KUNDER SÄGER

” Har blivit jätteinspirerad av era inlägg på instagram om hur ni disponerar er tid. Har redan planerat upp min tid inför nästa läsår med er som inspiration.

- Maria

” Vill bara säga stort tack för er planering i SO/NO för årskurs 2! Kommer hjälpa mig så mycket att kunna använda den då jag är ny i läraryrket och bara jobbat i två veckor!”

- Anna

### MÅLGRUPP

Boken riktar sig till lärare i grund- och gymnasieskola som kämpar med att få tiden att räcka till, som vill ha en bättre balans i vardagen och större kontroll över sitt arbete. Man lyckas inte uppfylla de högt ställda mål som finns på lärare idag trots att önskan finns där och behöver utveckla sitt självledarskap för att lyckas bättre i klassrummet.



**Carolina Sundkvist** har lång erfarenhet av grundskolan både som lärare och i olika ledande befattningar. Hon är legitimerad lärare i F-6, förskollärare, speciallärare och har arbetat med utvecklingsprojekt på skolor. Hon är en uppskattad föreläsare om arbetstid, genrepedagogik och cirkelmodellen. Hon är också författare till ett flertal läromedel för grundskolan.

Hon är fortbildad inom vilka regler och avtal som gäller för elever och lärare och vet vilka ramarna är för att skapa en god arbetsmiljö för lärare. Det använder hon för att se möjligheter där andra ser hinder.

Carolina driver också Kreativ undervisning där hon utbildar lärare i att skapa en hållbar vardag, balans mellan jobb och fritid och förutsättningar för lyckade lektioner.

# MARIA ENGSTRÖM-ERIKSSON

# HJÄRNATLET

*Tänk smartare, jobba snabbare  
och bygg starkare team*

ORGANISATIONSUTVECKLING

## BAKGRUND

Var tredje person uppger att de upplever ett nedsatt psykiskt välbefinnande och var femte tycker inte att de har ett hållbart arbetsliv. Tre av fem sjukskrivningar beror på mental ohälsa och produktiviteten hos de som är på jobbet men inte mår bra, sjuknärvarande, sjunker till 60–70 procent av vad de annars skulle ha presterat. Kostnaderna för samhället, företagen och inte minst individerna är enorma.

Stressade hjärnor kan fungera 20–30 % sämre långt innan det är aktuellt med sjukskrivning. Detta innebär att även "sjuknärvaron" kan ha en betydande påverkan på företagets effektivitet och produktivitet.

*Hjärnatlet – tänk smartare, jobba snabbare och bygg starkare team* är en nyckel för att låsa upp människans inre potential – en strategisk manual som erbjuder insikter och verktyg för att omvandla arbetsplatser till plantskolor för innovation och framgång, samtidigt som den sår frön för djupare medarbetarengagemang och trivsel.

**UTGIVNINGSDATUM** 2024-05-28

**FORMAT** Mjukband med flikar

**MÅTT** 151 x 226 mm

**ISBN** 978-91-987846-7-1

**DISTRIBUTÖR** Förlagssystem



## OM BOKEN

*Hjärnatlet – tänk smartare, jobba snabbare och bygg starkare team* visar hur företag med människor som sin viktigaste resurs kan skapa förutsättningarna för välmående hjärnor som i sin tur skapar innovation, lönsamhet och tillväxt – samtidigt som medarbetarna trivs på jobbet.

Boken presenterar fakta, verktyg och modeller för att våra hjärnor ska må så bra som möjligt samtidigt som vi kan prestera på topp. Lär dig vad som hjälper och stjälper vår kognitiva kapacitet och få praktiska tips på hur du som ledare kan hjälpa hela gruppens hjärnor att fungera optimalt.

Med en blandning av personliga anekdoter, vetenskapliga rön och praktiska övningar vägleder Maria läsaren genom utmaningarna och möjligheterna med att bli en hjärnatlet – en mästare på mental prestation och självledarskap.

Läsaren får en utförlig genomgång av hur en förbättrad hjärnhälsa inte bara höjer prestationen utan även företagskulturen. Maria Engström-Eriksson erbjuder en bok som är lika mycket en vetenskaplig expedition som en praktisk guide till självförbättring och gruppdynamik.



## ETT BANBRYTANDE VERKTYG FÖR NUTIDA LEDARSKAP

### UTDRAG UR BOKEN

” En hjärnatlet är en person som aktivt strävar efter att förbättra sin kognitiva skärpa, kreativa förmåga och motståndskraft – resiliens. Delar som är avgörande för vår förmåga att tänka klart, komma på innovativa lösningar och anpassa oss till motgångar. Men precis som för en idrottare krävs medvetenhet, kunskap och regelbundet arbete.

Många av oss saknar dock kunskap om hur våra hjärnor fungerar. Vad som hjälper och stjälper vår kognitiva kapacitet – vår förmåga att fokusera, tänka och lära oss nytt – och vår produktivitet.

Många vet också alldeles för lite om vad vi kan göra för att våra hjärnor ska må så bra som möjligt, samtidigt som vi presterar på topp. Vår egen topp där vi kan vara vårt bästa och smartaste jag.

### MÅLGRUPP

Detta är boken för den moderna ledaren och organisationen som längtar efter att förstå och nyttja hjärnans fulla potential. **Hjärnatlet** utrustar sin läsare med förståelse och tekniker för självledarskap och transformation.

Den riktar sig primärt till VD, ledningsgrupp, chefer och HR, men är också värdefull för egenföretagare, entreprenörer och andra intresserad av självledarskap och personlig utveckling.



**Maria Engström-Eriksson** har mer än 30 års praktisk erfarenhet av organisationer och ledarskap. Hon är i grunden civilingenjör i Industriell Ekonomi och har dessutom en master i psykologi från Stockholms Universitet, flertalet certifieringar inom coaching, NLP samt NeuroLeadership.

Med sin erfarenhet, passion och nyfikenhet är Maria Engström-Eriksson brobyggaren mellan vetenskap och vardag. I boken delar Maria med sig av sin omfattande kunskap inom företagande, psykologi, hjärnforskning och ledarskap för att inspirera till självledarskap och personlig utveckling.