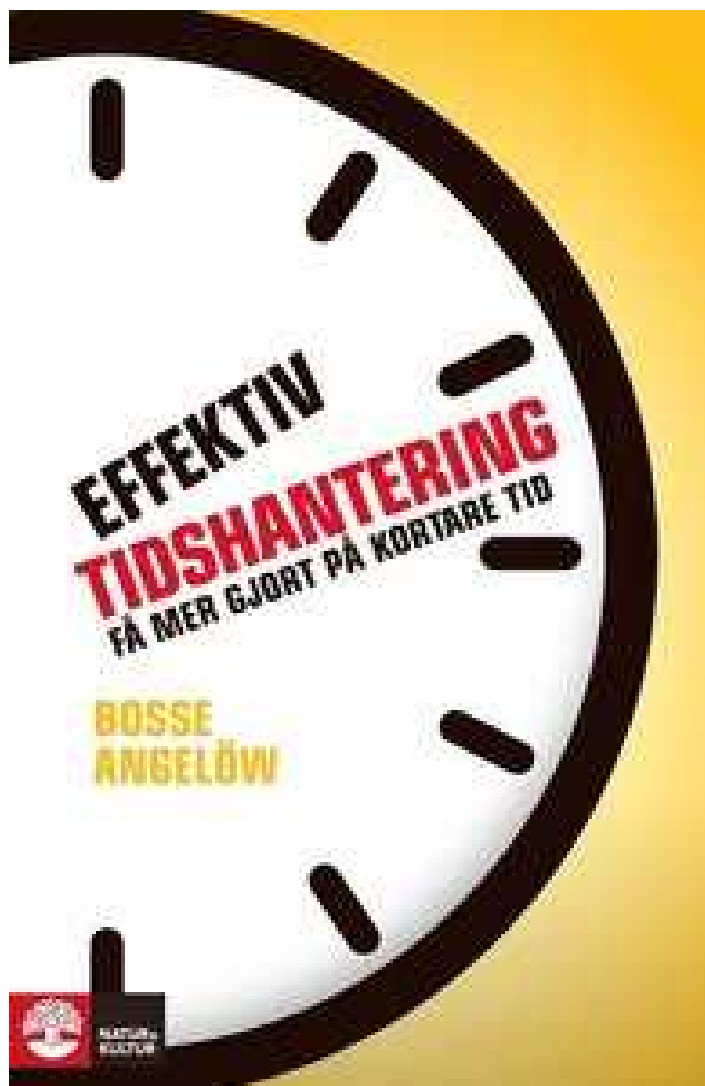


Effektiv tidshantering PDF E-BOK

Douglas Berglund



Författare: Douglas Berglund

ISBN-10: 9789127139565

Språk: Svenska

Filstorlek: 3917 KB

BESKRIVNING

Tidsbrist är en av vår tids största utmaningar. Att försöka hinna med allt på arbetet och hemma och känna att man inte räcker till är den enskilt största utmaningen för personer idag. Här presenteras en rad strategier för att effektivisera tiden. I boken finns också olika exempel på vad både enskilda personer och arbetsplatser har gjort för att få mer utträttat på kortare tid. Boken vänder sig till dig som vill: förbättra din förmåga att planera och prioritera? förebygga och motverka tidspress? få mer lust och energi? identifiera och minimera tidstjuvar? få ett mer avspänt förhållningssätt till tiden? kunna sätta gränser och fokusera på det viktigaste. Det är lätt hänt att du uppmärksammar allt som du inte har hunnit med på jobbet, och att du därför blir ännu mer stressad. En metod för att bli mer tidseffektiv och samtidigt få ett mer avspänt förhållningssätt till tiden är att istället lägga större fokus på det som du faktiskt har gjort. Tänk igenom vad du har åstadkommit under dagen, strax innan det är dags att gå hem. Flera studier visar att multitasking, att jobba med flera saker samtidigt, dramatiskt förminskar effektiviteten och ökar stressen. Alltför mycket splittring och avbrott skapar svårigheter att bli fokuserad. Att avsätta tid för att jobba mer sammanhängande med uppgifter är mer produktivt än att jobba styckvis. Du behöver återhämta dig för att kunna orka. När du tar en paus jobbar ditt undermedvetna med att bearbeta information. Det är oftast också när du slappnar av som du får de mest kreativa idéerna. När du vilar från uppgiften får du också distans till den och kan lättare värdera om det är denna uppgift du ska prioritera just nu.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

effektiv tidshantering | Sofi Holmgren

Ladda ner Effektiv tidshantering som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

Effektiv tidshantering - utbildare.kompetenstjanst.se

Pris: 144 kr. E-bok, 2014. Laddas ned direkt. Köp boken Effektiv tidshantering av Bosse Angelöw (ISBN 9789127139565) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr Alltid ...

Effektiv tidshantering | Sofi Holmgren

En av vår tids största utmaningar är tidsbrist. Den enskilt största utmaningen för personer idag är att hinna med allt på arbetet och hemma och att hantera

LÄS MER