

Fokus på jobbet PDF E-BOK

Jordan B Peterson



Författare: Jordan B Peterson

ISBN-10: 9789127136731

Språk: Svenska

Filstorlek: 3729 KB

BESKRIVNING

Fokus på jobbet utgår från ny forskning som visar att vi kan träna hjärnans ?uppmärksamhetsmuskel? så att vi förblir fokuserade och lugna när vi står mitt i den storm som är vår arbetsdag. Träningen handlar om att ta kontroll över våra tankar och stänga av autopiloten. I boken presenteras praktiska tips och erfarenheter från företag och individer som framgångsrikt använt sig av mindfulnesssträning. Mindfulness är relativt nytt inom organisationspsykologi och fler och fler företagsledare får upp ögonen för metoden. Mindfulness på jobbet lönar sig, både på individnivå och på företag som helhet: effektiviteten ökar, stressnivåerna sjunker, sjukskrivningarna blir färre, man får större engagemang och färre konflikter, mindre personalomsättning och högre nivåer av kreativitet och innovation.?Detta är årets viktigaste bok! Oavsett om du har en ledande position eller rollen som medarbetare hjälper dig Fokus på jobbet att utveckla din verkliga potential. Vi kan alla träna vår hjärna för att bli mer kreativa, mer närvarande och vänligare. Mindfulness har haft en stor effekt på vårt företag och för mig personligen. Den här boken innehåller allt du behöver för att börja träna idag.?Christopher Engman, VD Vendemore AB

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tuff vecka på jobbet - Fokus

Har du svårt att koncentrera dig på jobbet just nu? Kanske hemma också? Tankarna är någon helt annanstans - på semesterresan, sommarstugan eller hängmattan.

fokus på jobbet | Adlibris

"Fokus på jobbet - Hur mindfulness gör dig effektivare, lugnare och gladare" är en bok skriven av Sara Hultman och Martin Ström. Detta är den första boken som ...

Så behåller du fokus på jobbet hela dagen - Bluecall

Charlotte Holmberg är en av medarbetarna på SamtalsAkuten. På jobbet har i detta nummer av ASP bladet träffat Charlotte för ett samtal om hennes arbete.

LÄS MER