

Tags: Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv epub books download; Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv las online bok; Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv MOBI download; Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv bok pdf svenska; Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv e-bok apple; Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv ladda ner pdf e-bok

Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv PDF E-BOK

Boel Swartling



Författare: Boel Swartling
ISBN-10: 9789187391569
Språk: Svenska
Filstorlek: 2394 KB

BESKRIVNING

De senaste åren har vårt samhälle förändrats snabbt. Tempot och kraven är högre och jobbet tar ofta tar en alltför stor del av vår tid och mentala energi. Omvärlden är mer komplex, fylld med intryck, information och ständiga avbrott och gränserna mellan arbete och fritid har suddats ut, på gott och ont. Det blir allt svårare att hinna eller orka med den delen av livet som egentligen är den viktigaste: vår hälsa, våra närrelationer och våra intressen eller engagemang. Med en hjärna som fortfarande i grunden är anpassad för ett jägar- och samlarliv på savannen är vi dåligt rustade att möta de utmaningar ett digitaliserat och mer gränslöst samhälle erbjuder. Det ger återverkningar hur vi lever och mår i form av hälsoproblem som stress, sömnproblem och utbrändhet, men också att vi ofta vare sig har tid eller energi över för att leva ett rikt liv utanför vår arbetstid. För att möta alla dessa förändringar och leva i bättre balans behöver vi utveckla nya strategier och förhållningssätt till och i vårt arbete. Hjärnsmart ger dig den kunskap och de redskap du behöver för att använda din mentala energi smart och jobba effektivt. Du får konkreta tips och råd om hur du kan använda din hjärna bättre och jobba smartare, hur du laddar dina batterier på bästa sätt och hur du övervinner de svåraste och största tidstjuvarna på jobbet. Målet med Hjärnsmart är att du ska kunna gå från jobbet nöjd med din insats varje dag, med energi och Boel Swartling är civilekonom och har studerat psykologi vid Stockholms universitet. Hon har en karriär som marknadschef och VD inom IT- och mediabranschen. Hon har även suttit i regeringens rådgrupp för kunskapsekonomin. "Välformulerat och väldigt väl förklarat! Hjärnsmart är en bok som många kan ha nytta av!" Daniel Santana, ST-läkare psykiatri "Intressant läsning från ett ledarskapsperspektiv. Varje personalchef borde definitivt läsa den här boken." Arthur Engel, företagsledare "En kort, klartänkt och lättläst bok för dig som vill förstå hur din hjärna formats när människan levde på savannen och hur du tar hand om din hjärna för att kunna göra ett bra jobb och trivas i dagens arbetsliv." Henrik Borelius, vd Attendo

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv ...

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

Hjärnsmart - din guide för ett lugnare och lyckligare (arbets)liv / E-bok

Köp Hjärnsmart: din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv. Har du någonsin känt dig så stressad att livet inte längre håller ihop? Upptar ditt ...

Hjärnsmart din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv ...

Hjärnsmart : din guide till ett lugnare och lyckligare arbets liv: Amazon.es: Boel Swartling, AnneSophie Sjöblom: Libros en idiomas extranjeros

HJÄRNSMART : DIN GUIDE TILL ETT LUGNARE OCH LYCKLIGARE (ARBETS)LIV

LÄS MER