

Tags: Mer än hjärna : jobba smart och må bra las online bok; Mer än hjärna : jobba smart och må bra epub books download; Mer än hjärna : jobba smart och må bra ladda ner pdf e-bok; Mer än hjärna : jobba smart och må bra MOBI download; Mer än hjärna : jobba smart och må bra e-bok apple; Mer än hjärna : jobba smart och må bra bok pdf svenska

Mer än hjärna : jobba smart och må bra PDF E-BOK

Ola Lauritzson



Författare: Ola Lauritzson
ISBN-10: 9789177916277
Språk: Svenska
Filstorlek: 3301 KB

BESKRIVNING

Vi är många som försöker lägga ett omöjligt pussel. Vi vill prestera optimalt på jobbet, ha en rik fritid, tid med barnen och dessutom förverkliga oss själva. Skiljelinjen mellan arbete och fritid suddas ut och tekniken gör det möjligt att arbeta gränslöst, såväl tids- som rumsmässigt. Följden blir lätt att vi jobbar mer och mer och tror att det är effektivt. Sanningen är istället den att de mest effektiva människorna jobbar mindre än genomsnittet. De har dessutom en meningsfull fritid och prioriterarsocialt umgänge i högre grad. Du behöver inte välja, du kan få både och! Neurologisk forskning visar att vår prestationsförmåga påverkas negativt av multitasking och ständig uppkoppling. I Mer än hjärna! förklarar Anna Zetterberg utifrån hur den mänskliga hjärnan fungerar hur du kan ta hand om och styra din hjärnkraft på ett bättre sätt. Hon lär dig att planera och prioritera, att bli mer strukturerad och minimera distraktionerna. Och hon visar hur du genom att lära dig mer om din intellektuella kapacitet kan bli mer effektiv och även må bättre. Allt på ett sätt som funkar i verkligheten och i längden. Anna Zetterberg arbetar sedan 15 år som effektivitetskonsult och inspiratör till förändringar. Hon föreläser och utbildar företag och individer i personlig effektivitet, smart ledarskap och hur vi styr oss själva och vår hjärnkraft i den tid vi lever.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mer än hjärna! Jobba smart och må bra-arkiv - INRIKES

Ladda ner Mer än hjärna : jobba smart och må bra som Ljudbok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

Mer än hjärna! | Handelskammaren

Pris: 179 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Mer än hjärna : jobba smart och må bra av Anna Zetterberg på Bokus.com.

Mer än hjärna : jobba smart och må bra - Anna Zetterberg - Bok ...

Inbjudan från Danske Bank: Har du precis som många andra företagare svårt att få tiden att räcka till? I en digital värld där vi alltid är uppkopplade blir ...

Mer än hjärna : jobba smart och må bra

LÄS MER