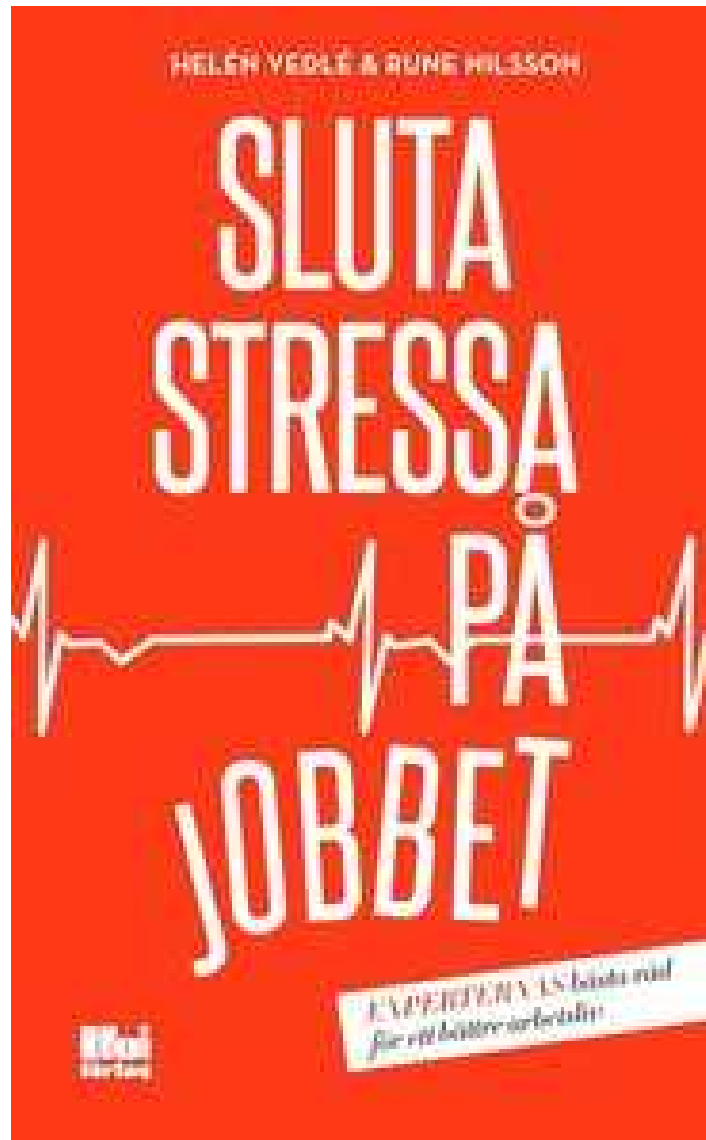


Sluta stressa på jobbet PDF E-BOK

Rangan Chatterjee



Författare: Rangan Chatterjee

ISBN-10: 9789176975367

Språk: Svenska

Filstorlek: 2810 KB

BESKRIVNING

Upplever du att du jobbar splittrat, glömmer saker och inte har stenkoll på allt? Känner du att din stressnivå är för hög, arbetsdagarna för röriga och att du har en ständig oro att inte hinna med allt? Tycker du att det är svårt att prioritera mellan alla arbetsuppgifter? Önskar du att du hade en bättre balans mellan arbete och fritid, att du inte så ofta tänker på jobbet när du är ledig? Går det att sluta stressa? Nej, stoppa stressen helt kan man inte. Men du kan minska den onödiga stressen på jobbet. Du kan själv påverka din stressnivå genom medvetenhet, kunskap och ändrat beteende. Du får ett ökat flyt. Det går om du vill. Sluta stressa på jobbet är boken för dig som vill få redskap för att förändra. Här finns hundratals tips om hur du kan arbeta smartare för att minska din stress. Helén Vedlé och Rune Nilsson är föreläsare och utbildare som specialiserat sig på att minska stressen med hjälp av konkreta råd i arbetsmetodik och prioritering. Med sin långa erfarenhet bjuder de generöst på idéer och metoder hur du kan jobba smartare.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Sluta stressa på jobbet - Beställ här

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom sluta stressa på jobbet Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel, sällskapsspel ...

Sluta stressa på jobbet - Pocket Shop

Att ge tips för att minska stress kan vara att ge sig ut på hal is. Att be någon att sluta stressa kan till och med bli ännu ett krav. Men det finns sätt att ...

Sluta stressa på jobbet - startsidan

Sluta stressa på jobbet. 103 likes. LYCKA TILL MED DET DU KAN FÖRÄNDRA SJÄLV - d
konkreta tipsboken för att minska din stress i arbetet. Finns som...

SLUTA STRESSA PÅ JOBBET

LÄS MER