

Tags: Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser MOBI download; Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser ladda ner pdf e-bok; Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser las online bok; Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser bok pdf svenska; Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser epub books download; Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser e-bok apple

---

## **Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser PDF E-BOK**

**Martina Johansson,Ralf Sundberg**



Författare: Martina Johansson,Ralf Sundberg

ISBN-10: 9789188743718

Språk: Svenska

Filstorlek: 4311 KB

## BESKRIVNING

Det är dags att ta stressen på allvar! Livet, både hemma och på jobbet, snurrar allt fortare. Och förväntningarna skruvas upp, både av oss själva och andra. Men i loppet som vi springer är det ingen som vinner. Folk blir utmattade, sjukskrivningarna ökar och det är de psykiska diagnoserna som dominerar. Det håller inte. I den här boken ger Ninni Länsberg den osminkade sanningen om hur vår livsstil och syn på arbete belastar kroppen och själen, om hur vi effektiviserat bort betydelsen av vila och reflektion. Alla är sin egen sekreterare och fikarasten prioriteras bort. Vi idealiserar det långsamma men väljer det snabba. Vi ägnar semestern åt att dränera huset och kakla badrum istället för att återhämta oss. Friskt jobbat ger vägledning, tips och kunskap om vägen till ett liv i balans och mer hållbara, friska, goda arbetsplatser. Det är klok läsning för både den enskilde och för chefer, fackligt förtroendevalda och skyddsombud. Vi kan alla bli mer observanta på vårt sätt att tackla livet i allmänhet och arbetslivet i synnerhet. NINNI LÄNSBERG är handbollsspelaren som blev pastor, vidareutbildade sig inom rehabilitering och som nu mött tusentals personer i samtal om stress, utmattning, jobb, sorg, omställning och kriser. Som rådgivare, föreläsare och krönikör inom stress, arbete och hälsa utmanar Ninni vår tids syn på effektivitet och perfektion. Vilket liv vill vi leva? Vad är det att jobba friskt?

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Psykologi & Personlig utveckling-arkiv - Sida 9 av 26 - Livsenergi**

Friskt jobbat, föreläsning. Till chefer och anställda som ... Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser"  
. Hon talar med humor och energi om hur vi kan ...

### **PDF Din guide till wellness : kom i livsbalans PDF bok ladda ner Annette ...**

... bok Friskt Jobbat Om stress, Livsbalans och Hållbara arbetsplatser. Det är dags att ta stressen på ... om arbetsrelaterad ohälsa, förebyggande och ...

### **Friskt jobbat - Sänk ribban och höj nivån med Ninni Länsberg**

Friskt jobbat - Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser Av Ninni Länsberg ...

**Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser**

***LÄS MER***