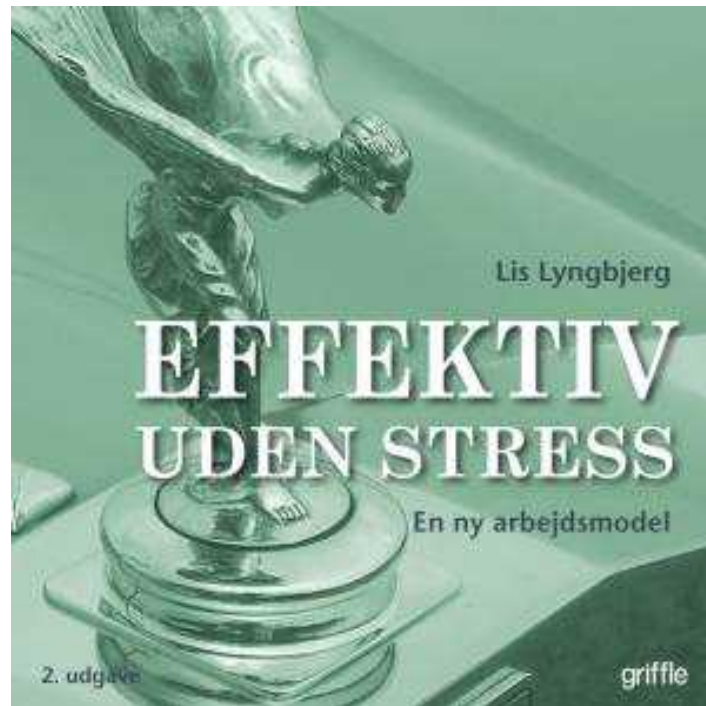


Effektiv uden stress PDF

Lis Lyngbjerg



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Lis Lyngbjerg
ISBN-10: 9788793234178
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3252 KB

BESKRIVELSE

Travlhed og udfordringer er godt, men bliver det til stress, falder effektiviteten. Den, der gerne vil yde sit bedste, skal lige som idrætsfolk holde en fornuftig balance mellem træning og restitution - mellem præstation og afslapning. Effektiv uden stress er skrevet til ledere, der gerne vil tage det første skridt til at forebygge stress hos sig selv og hos medarbejderne. Bogens faglige elementer kommer især fra Giorgio Grossi, cand.psych, ph.d., Karolinska Institutet i Stockholm, Bo Netterstrøm, overlæge. dr.med., Hillerød Sygehus og forfatter og foredragsholder Henrik Krogh. De praktiske erfaringer er hentet fra blandt andre Danfoss og Novo Nordisk IT, som for alvor har sat seriøs stressforebyggelse på programmet. Opdateret udgave med ny forskning og anbefalinger om stress-sygemeldinger.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Lis Lyngbjerg, Titel: Effektiv uden stress, Pris: 168,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

Nye Effektive og handlingsbaserede metoder til et liv uden stress. ... Stresscoaching er en effektiv form for hjælp til både at afhjælpe stress og til at forebygge ...

Effektiv Uden Stress bog: - En ny arbejdsmodel Travlheden og udfordringer er godt, men bliver det til stress, falder effektiviteten. Den, der gerne vil yd...

EFFEKTIV UDEN STRESS

[Læs mere ...](#)