

Slip stress ud af skammekrogen PDF

Pernille Steen Pedersen



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



Forfatter: Pernille Steen Pedersen

ISBN-10: 9788774672791

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4150 KB

BESKRIVELSE

Stress, depression og angst udgør i dag op mod halvdelen af det samlede sygefravær på det danske arbejdsmarked. Coaches og kurser i arbejdsglæde er blevet populære våben mod disse psykiske problemer – men hvorfor bliver færre så ikke syge? Forfatter og forsker Pernille Steen Pedersen mener, at vi savner en helt grundlæggende forståelse for, hvilke præmisser vi arbejder under. Mange af os arbejder ikke bare for at tjene penge, men for at tilfredsstille et basalt, menneskeligt behov for anerkendelse. Arbejdet er blevet vores identitet. Her gør vi os særlig sårbare over for de store forandringer, ethvert arbejdsliv er præget af. Skam er blevet en faktor, vi skal lære at håndtere. Bogen præsenterer anvendelige eksempler på, hvordan vi bedst investerer i hinanden på arbejdspladsen for at undgå stress. Vi bør genopdage fællesskabet og de gode relationer. Om forfatteren Pernille Steen Pedersen, født 1976, er ph.d. fra CBS på en afhandling om forholdet mellem skamfølelse og stress.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb 'Slip stress ud af skammekrogen' bog nu. I dag er arbejdet for mange blevet som et kærlighedsforhold. Vi slider og slæber for at få den ...

Stress er for mange blevet et uundgåeligt vilkår i arbejdslivet. Nu giver ny banebrydende forskning realistiske værktøjer til at forebygge stressrelaterede ...

Ny bog baseret på banebrydende forskning: Vi kan næppe slippe af med stress - men vi kan lære at håndtere stressreaktioner, så de ikke fører til sygefravær.

SLIP STRESS UD AF SKAMMEKROGEN

[Læs mere ...](#)