

## Praktisk stresscoaching PDF

Bjarne Toftegård



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



Forfatter: Bjarne Toftegård

ISBN-10: 9788791913150

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3220 KB

## BESKRIVELSE

Vi oplever mere og mere stress, og flere og flere bliver alvorligt stressede. 10-12 % af alle danskere i den erhvervsaktive alder er så stressede, at de har brug for hjælp, og hvis man ikke får den rette hjælp, kan stress få alvorlige konsekvenser. Denne bog handler om, hvordan man kan hjælpe mennesker med stress. Det er vigtigt at kunne give kompetent hjælp, da man ellers risikerer at gøre ondt værre. F.eks. kan klassisk coaching, traditionel ledelse eller velment behandling gøre, at stressen trækker ud, og at den stressede person træffer forkerte beslutninger. Stresscoaching er andet og mere end klassisk coaching. Bogen beskriver, hvad stress egentligt er, hvordan den opstår, hvordan den hænger sammen med personligheden, former for hjælp, udbredelse, osv. Det er vigtigt at forstå stress for at kunne give den rette hjælp. Bogen beskriver også et koncept for stresscoaching, hvordan dette afviger fra klassisk coaching, samt specielle forhold, man skal være opmærksom på. Bogen indeholder desuden 14 konkrete værktøjer, forslag til håndtering af nogle typiske stressårsager og forskellige personlighedstyper, samt et konkret eksempel på, hvordan man, trin for trin, kan hjælpe en stresset person. Bjarne Toftegård (f. 1960), stressekspert, ph.d. og cand.polyt., er leder af Forebyg Stress ApS, foredragsholder, uddanner stresscoaches og hjælper virksomheder og privatpersoner med at forstå, håndtere og forebygge stress.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Praktisk stresscoaching: om at hjælpe mennesker med stress (Forfatter: Bjarne Toftegård, Forlag: Go' Bog, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788791913150)

Tag en Certificeret stresscoach uddannelse og bliv uddannet stresscoach. Uddannelsen er en specialist uddannelse i stresscoaching og stressbehandling.

Bogen "Praktisk stresscoaching" af Bjarne Toftegård handler om, hvordan man kan hjælpe mennesker med stress. Læs mere ...

## **PRAKTISK STRESSCOACHING**

[Læs mere ...](#)