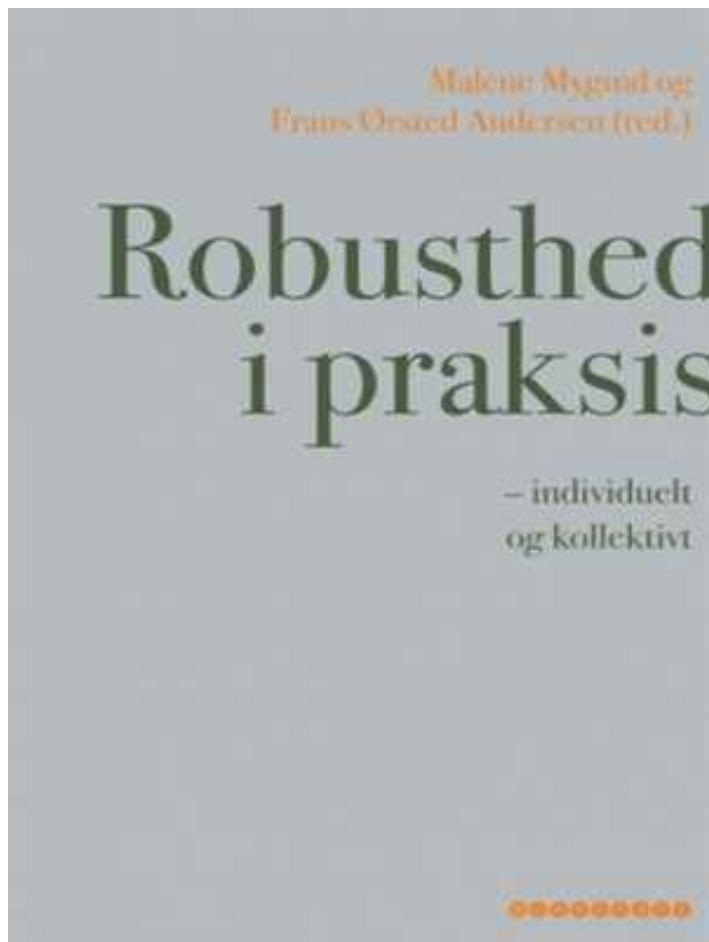


Robusthed i praksis PDF

Malene Mygind



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



Forfatter: Malene Mygind
ISBN-10: 9788793535145
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4097 KB

BESKRIVELSE

Robusthed er en nødvendighed i nutidens samfund, hvor hastighed, forandringer og krav om fleksibilitet hele tiden øges. Vil vi møde denne udfordring klogt, er det vigtigt, at vi sætter fokus på at øge både den individuelle og kollektive robusthed i hverdagen. Samtidig kræver det en accept af, at det er et fælles ansvar, og at robusthed ikke er noget, der kan pålægges den enkelte alene. Forskning i robusthed og resiliens dokumenterer i stigende grad, at forhold som følelsesmæssig selvindsigt og reguleringsevne, oplevelse af mening, mulighed for fordybelse og utilgængelighed, vedholdenhed og samarbejdsevne, engagement og mestring kan øge vores trivsel og robusthed. Robusthed i praksis er en introduktion til, hvordan vi kan forstå robusthedsbegrebet, og hvorfor det er væsentligt lige nu. Bogens 11 forfattere kommer på den baggrund med en række konkrete bud og anvisninger på, hvordan man kan udvikle robusthed privat, på arbejdspladserne og i samfundet. Bogens klare sprog, værktøjer og anvisninger samt de mange specifikke øvelser, refleksionsbokse og oversigter gør den velegnet til ledere, konsulenter, undervisere, coaches, sundhedspersonale og terapeuter.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Debatmøde i København: Robusthed, resiliens og livsduelighed er på dagsordenen i undervisningsverdenen og i arbejdslivet. Men hvad er robusthed og hvordan får det ...

Debatmøde i Aarhus: Robusthed, resiliens og livsduelighed er på dagsordenen i undervisningsverdenen og i arbejdslivet. Men hvad er robusthed og hvordan får det ...

Center for Mental Robusthed er specialister i træning af mental robusthed, Compassion, styrkelse af trivsel, mental sundhedsfremme og forebyggelse af stress

ROBUSTHED I PRAKSIS

[Læs mere ...](#)