

Fokus på jobbet PDF

Sara Hultman



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



Forfatter: Sara Hultman
ISBN-10: 9788771583458
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1892 KB

BESKRIVELSE

Baseret på ny forskning viser bogen, at man med mindfulness kan træne hjernen til at holde fokus og bevare roen i en travl arbejdsdag. Forfatterne forener viden, forskning, erfaring og personlige fortællinger fra psykologer, læger, vidensarbejdere, hjerneforskere, mindfulnessinstruktører og organisationskonsulenter, der i forskellige sammenhænge og fra forskellige perspektiver har forenet mindfulness med arbejdslivet. De kommer bl.a. ind på myten om multitasking, sammenhængen mellem en fuldt pakket kalender og effektivitet, hvordan mindfulness fremmer kreativitet og mindsker stress samt hvordan man skaber robusthed i sig selv og i organisationen. Bogen præsenterer også programmet CBMT (Corporate Based Mindfulness Training), som er et otte ugers program til at arbejde systematisk med mindfulness i arbejdslivet. Programmet anvendes bl.a. af virksomhederne Google, Carlsberg, Sony, Johnson & Johnson, Vattenfall, IKEA, McKinsey og Nike.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hur mindfulness gör dig effektivare, lugnare och gladare på jobbet

Fokus på jobbet (bog) af forfatteren Sara Hultman, Martin Ström | Psykologi/psykisk sundhed | Baseret på ny forskning viser bogen, at man med mindfulness kan træne ...

Skærme er overalt på arbejdspladsen, og her får du fem bud på enheder med skærme, der kan gøre din arbejdsdag lidt nemmere og sjovere. Ny 28" Philips-monitor ...

FOKUS PÅ JOBBET

[Læs mere ...](#)