

## Et sekund foran PDF

Rasmus Hougaard



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



Forfatter: Rasmus Hougaard

ISBN-10: 9788702137309

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1811 KB

## BESKRIVELSE

Når Google, Sony, McKinsey, Carlsberg og mange andre virksomheder tilbyder mindfulness-træning til deres ledere og medarbejdere, gør de det for at øge de ansattes velvære og performance. Vi føler os ofte under pres på grund af en stresset og kompleks arbejdsdag, og vi bliver hele tiden afbrudt og distraheret af mails, telefoner og møder. Derfor har vi brug for metoder til at skabe ro og koncentration, og her er mindfulness et fantastisk værktøj. Bogens forfatter har i samarbejde med forskere, ledere og mindfulness-eksperter fra hele verden udviklet programmet Corporate-Based Mindfulness Training, som her for første gang præsenteres i bogform. Forskere fra Cambridge og Rigshospitalet har dokumenteret, at programmet øger arbejdsglæde, work-life balance, fokus og performance og mindsker stress. Programmet bruges i over tyve lande, bl.a. af Nike, American Express, Google, General Electric, Sony og Carlsberg.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Vi har så lidt af den. Og når endelig møder den, har vi ofte for meget af den - fordi ...

Lederweb er Væksthus for Ledelses hjemmeside. Her samles væksthushets udgivelser, samt aktuel viden og værktøjer til ledelse. Det hele er gratis.

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Et sekund foran af Rasmus Hougaard - bogen har fået vurderingen 95 ud af 100

## ET SEKUND FORAN

[Læs mere ...](#)