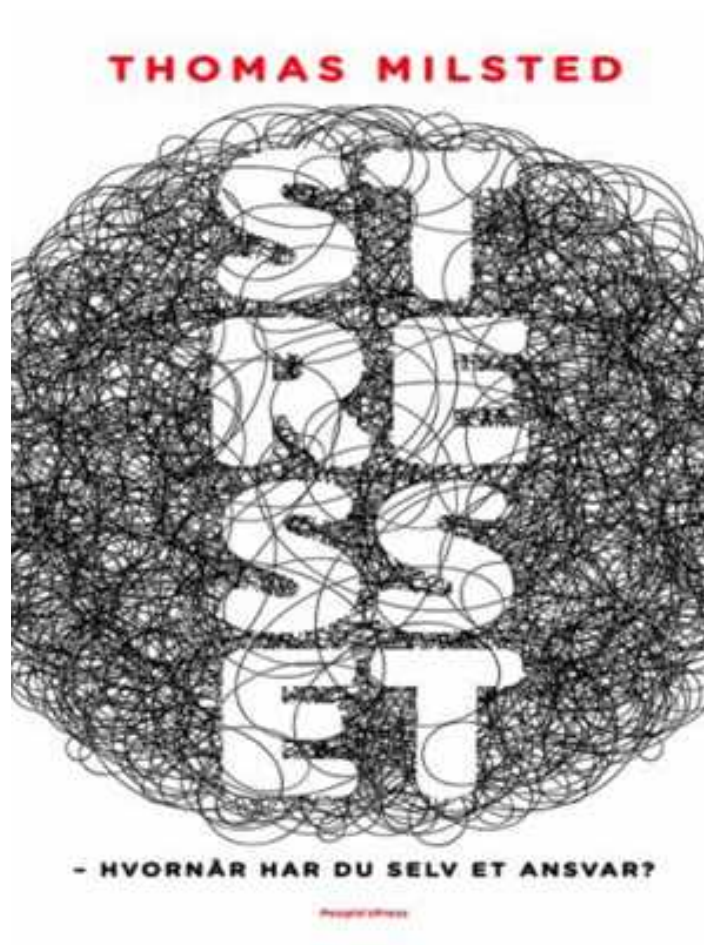


Stresset PDF

Thomas Milsted



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



Forfatter: Thomas Milsted
ISBN-10: 9788771596168
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2860 KB

BESKRIVELSE

Hvordan er det med personligheden: Betyder den overhovedet noget for det at få stress? Eller har den en lille finger med i spillet? Nogle reagerer hurtigt og stærkt på bestemte typer af pres, mens andre ikke lader sig påvirke af selvsamme. Alle vil dog have en grænse for, hvornår pres fører til stress, men det er meget forskelligt, hvornår hver enkelt bukker under. Forandringer synes at være kommet for at blive og det i et tiltagende tempo. Med dette moderne arbejdsvilkår in mente er det gavnligt, hvis ikke direkte nødvendigt, at lære egne grænser at kende. Lære at sige fra i tide og justere på ressourcer, tid og deadlines, så det er muligt at klare jobbet uden at give køb på personlig eller faglig integritet. De fleste vilkår kan justeres og ens egen tilgang til dem ligeså – enhver er forpligtet til at påtage sig dette ansvar. Ingen bør finde sig i det urimelige, men i stedet søge det rimelige. Og nok så vigtigt bør det på arbejdspladsen foregå i dialog mellem ledere og medarbejdere, så der kan reageres i tide – før kollapset sker. THOMAS MILSTED har i mere end 20 år været en af landets mest benyttede foredragsholdere inden for områder som stress, trivsel og arbejdsglæde. Thomas er tidligere leder af Center for Stress og Trivsel og bl.a. medlem af Stresstænk tanken, som beskæftiger sig med, hvordan man opnår mere trivsel for medarbejdere, ledere og i det hele taget. Thomas er forfatter til en række succesfulde bøger inden for stress, ledelse og trivsel.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

4 nemme tricks til at finde ro, når du er stresset Med få, enkle tricks kan du nemt og hurtigt vende stress til overskud. Vi har fundet fire gode tips, der med det ...

Vi knokler afsted for fuld skrue det meste af vores voksenliv, for at ende som opslidte, syge pensionister, der ikke længere har kræfterne til at gøre alt det, vi ...

»Jeg har 100 procent været stresset. Det har de to show klaret alene. Det har været tynd mave og dårlig søvn,« griner Christian Fuhlendorff, der for tiden også ...

STRESSET

[Læs mere ...](#)