

## Mindre stress - Mere overskud PDF

**Bjarne Toftegård**



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



Forfatter: Bjarne Toftegård

ISBN-10: 9788791913457

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4301 KB

## BESKRIVELSE

Denne bog er til dig, der gerne vil være mindre stresset og have mere overskud. Du får både viden om stress og redskaber til, hvordan du trin for trin kan opnå dette. Bogen indeholder følgende emner: • Lær din stress at kende • Få mindre stress og flere ressourcer • Du kan vælge • Få balance i livet • Om prioritering og planlægning • At få styr på tankerne Der er redskaber til alle, og du kan vælge de redskaber, der er mest relevante for dig. Denne bog kan hjælpe dig med at få et liv med mindre stress og mere overskud. Bjarne Toftegård, cand.polyt., ph.d., leder af virksomheden Forebyg Stress, arbejder til daglig med at forebygge, håndtere og afhjælpe stress gennem foredrag, workshops, arbejdsmiljøkurser, lederudvikling, stresscoaching, afholdelse af kurser samt uddannelse af stresscoaches. Han er forfatter til en række bøger og guides om stress og relaterede emner.

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

Mindre stress - mere overskud (bog) af forfatteren Bjarne Toftegård | Krop og sind div. | Denne bog er til dig, der gerne vil være mindre stresset og have mere ...

Sådan får du dit overskud tilbage - Mere liv - mindre stress med dette online kursus i Stresshåndtering. På det her onlineforløb får du 15 videoer med konkrete ...

Et væld af konkrete råd og redskaber til, hvordan man kan finde ind til kernen og skaber plads til det vigtige i livet

## **MINDRE STRESS - MERE OVERSKUD**

[Læs mere ...](#)