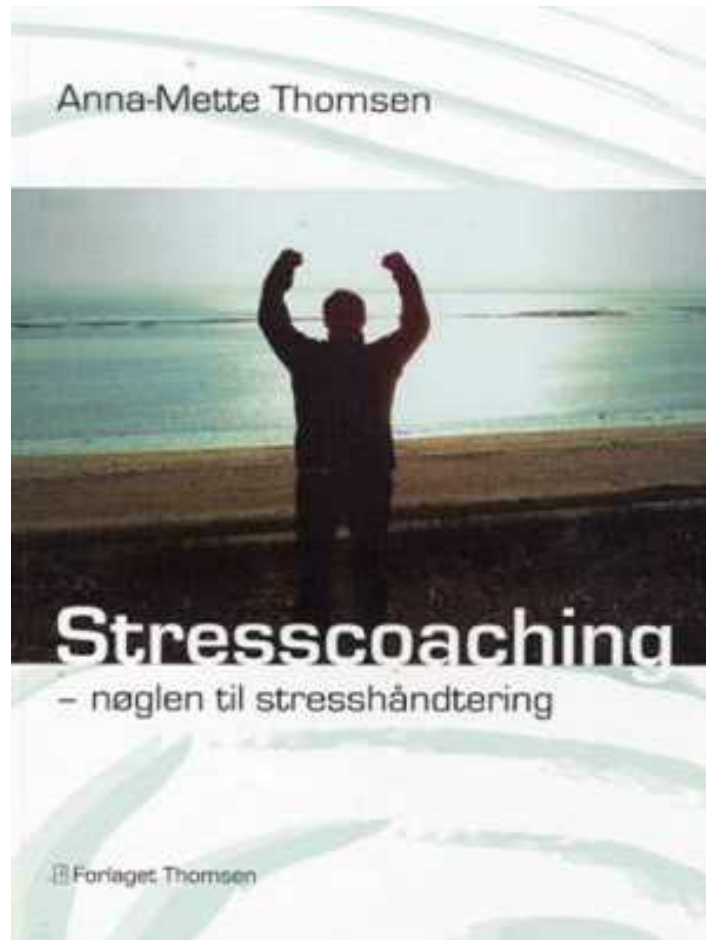


## **Stresscoaching PDF**

**Anna-Mette Thomsen**



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



Forfatter: Anna-Mette Thomsen

ISBN-10: 9788799222513

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2109 KB

## BESKRIVELSE

Stresscoaching - nøglen til stresshåndtering er en bog, som henvender sig til alle, der ønsker at vide, hvordan man bruger en effektiv metode til at håndtere stress. Bogen bygger bro mellem hjerneforskning, psykologiens verden og stresscoaching. Forfatteren Anna-Mette Thomsen omsætter hjerneforskningen og psykologiens redskaber til en let anvendelig praktisk tilgang til håndtering af stress. Anna-Mette Thomsen giver konkrete bud på, hvordan vi selv kan forme og udvikle hjernen gennem stresscoaching, så vi kan udnytte hjernes selvopbyggende egenskaber. Vi får redskaber til at skabe en revolutionerende livsbalance i både krop og hjerne. Man får derved kendskab til banebrydende forskning, og hvordan denne viden kan bruges i den enkelte teknik. På den baggrund får vi redskaber til at håndtere stress i hverdagen. Bogens stresscoaching redskaber kan ikke kun anvendes, når man skal bruge stresshåndtering og komme ud af stress, men også når vi forebygger stress og ønsker opretholder en sund livsbalance.

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

Vil du udvide dine nuværende kompetencer til også at dække stresscoaching? Bjarne Toftegård lærer dig på denne stresscoach-uddannelse, hvordan du kan hjælpe ...

Velkommen her på min hjemmeside:-). Hvis du ikke finder det, du søger her på siden, er du meget velkommen til at kontakte mig på mobil 53 83 43 96.

Kognitiv stresscoaching Er du stresset - så få hjælp! Hvor går du hen, når stress får uroen til at rykke i kroppen, tankerne flimrer og du ikke ved, hvilken ...

## STRESSCOACHING

[Læs mere ...](#)