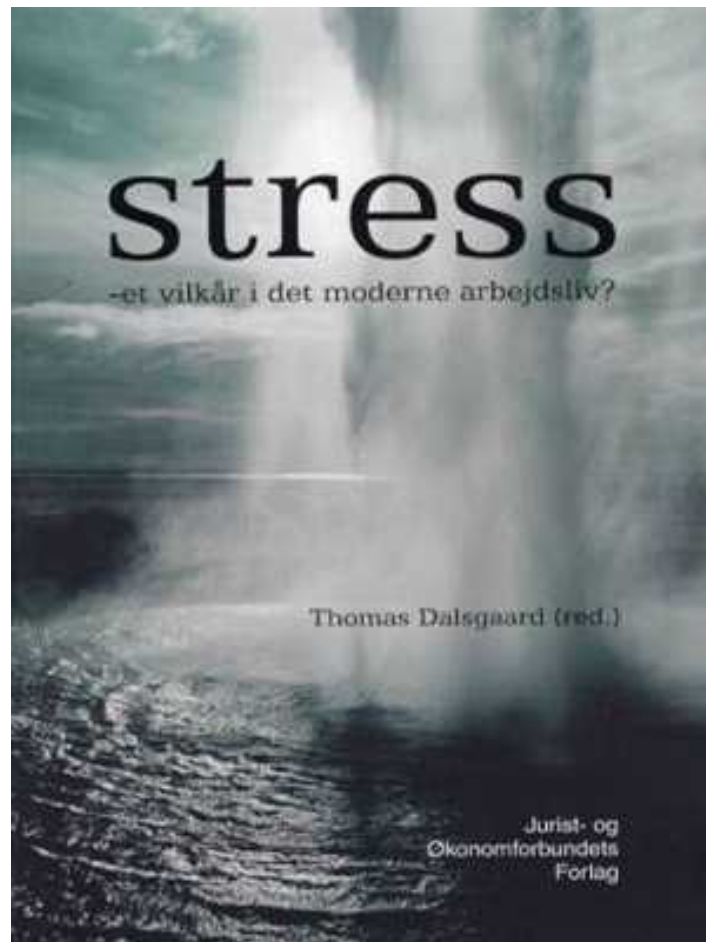


Stress PDF

Dalsgaard T



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



Forfatter: Dalsgaard T
ISBN-10: 9788757415087
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2461 KB

BESKRIVELSE

Er stress et vilkår vi skal leve med i det moderne arbejdsliv? Er det noget vi får eller er det noget vi skaber? Hvilket personligt ansvar har vi? Hvordan arbejder og lever vi bedst ud fra den viden vi har om menneskets udviklingshistorie? Hvordan kan det gode arbejde og moderne ledelses- og samarbejdsformer være stressende - og hvordan ikke? Hvad kan vi lære fra de bedste arbejdspladser og deres stresshåndtering? Det er nogle af de spørgsmål, som ni psykologer har sat hinanden i stævne for at besvare ud fra deres forskellige tilgange til arbejdslivet. Det er bogens ønske at inspirere den enkelte og arbejdspladsen til at komme ud af en passiv tilgang til stress. Og i stedet at vælge at være nysgerrige og aktive i forhold til at realisere de drømme og ønsker, som vi alle har i forhold til det gode arbejdsliv og den gode arbejdsplads. Det har været vigtigt for forfatterne ikke bare at se stress som et uhyre, man skal bekæmpe eller flygte fra, men i stedet at tænke og gøre noget andet, end man plejer. Nemlig at se på stress som en mulighed til os selv og hinanden om at skabe et arbejdsliv med en høj grad af trivsel, engagement og arbejdsglæde. Men hvordan får vi formuleret en positiv vision om, hvorledes vi kan realisere det arbejdsliv som vi egentlig ønsker, og samtidig skabe nogle forståelsesrammer, der kan give os værktøjerne til konstruktiv handling? Det vil denne bog gerne bidrage til.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Test din stress med vores stresstest. Få svar med det samme. Det er ofte godt med en stresstest, da man ikke altid selv er klar over ens eget stress niveau.

Du ved fra semester til semester hvilke prøver, projekter og eksamener, du skal igennem. Dermed har du de bedste forudsætninger for at styre og planlægge dit ...

Stress kan forebygges, håndteres og afhjælpes. Det er et spørgsmål om den rette indsats. Læs mere om hvad stress er, indsatsmuligheder, muligheder for hjælp osv.

STRESS

[Læs mere ...](#)