

Søgeord: download Førstehjælp til travle medarbejdere pdf bøg, Førstehjælp til travle medarbejdere mobi, Førstehjælp til travle medarbejdere epub online gratis, Førstehjælp til travle medarbejdere torrent, Førstehjælp til travle medarbejdere læses online, digitaliseret Førstehjælp til travle medarbejdere pdf

---

## Førstehjælp til travle medarbejdere PDF

Trine Kolding



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



Forfatter: Trine Kolding  
ISBN-10: 9788702071481  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1278 KB

## BESKRIVELSE

Vi taler lige så meget om tid, som vi taler om vejret. Men læg mærke til, at vi taler i generelle vendinger, såsom hvor travlt vi har, hvor lidt tid vi har, og hvor stressede vi føler os. Der er aldrig nok af tiden. Samtalen handler derimod sjældent om, hvordan det er vanskeligt for os hver især at få tiden til at slå til. Bogen gør op med myten om, at travlhed altid er godt. Den diskuterer, hvad travlheden egentlig gør ved os – bl.a. ved at hjælpe med at definere, hvad effektivitet overhovedet er (effektivitet er nemlig situations- og opgaveafhængig). Læseren får værktøjer til at finde sin mest effektive arbejdstilstand og hjælp til at finde ud af, hvad det allerbedste ville være at bruge tiden til – og hvordan. Desuden giver bogen førstehjælp til at finde ud af, hvad der egentlig er vigtigt: Hvad er ens personlige værdier? Hvorfor bør man ikke nøjes med at tage en dag ad gangen? og Hvor kommer man hen, hvis man bliver ved sådan her? Samtidig får læseren en lang række konkrete værktøjer og idéer til, hvordan man kan gøre op med den evindelige travlhed og samtidig få eller rettere tage sig tid. Trine Kolding fokuserer på de helt centrale problemstillinger: 1. Bliv herre over din egen tid. 2. Find din balance mellem arbejdsliv, familieliv og egen tid. 3. Skru ned for tempoet og travlheden. 4. Prioritér din tid og opgaver. 5. Bliv en tidsstyrer frem for at være tidsstyret. 6. Overvind din udskydelsesadfærd, og få tingene gjort. 7. Spar tid, og reducer arbejds-mængden i hverdagen. 8. Afstem forventninger med dine omgivelser, og bliv bedre til at sige nej. 9. Genkend dig selv blandt de tre tidstyper: Tidsoptimisten, Tidsrealisten og Tidspessimisten. 10. Tag det første skridt på vej mod større ro og overblik. Bogen kan også købes som lydbog. Du kan også høre et lille uddrag (som mp3-fil). Følg med på Trine Koldings blog om travle medarbejdere. Læs

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

Kilde: Matrix stammer fra 'Førstehjælp til travle medarbejdere' Ideen er, at du ideelt set kun bruger tid på opgaver i kvadrant I og II, hvor du løser vigtige ...

Førstehjælp til travle medarbejdere (Forfatter: Trine Kolding, Forlag: Gyldendal, Format: MP3 CD, Type: Lydbog, ISBN: 9788702074444)

Har du endnu ikke en profil? Hvorfor ikke gøre det og få alle fordelene. Opret en ønskeliste med alle dine favoritbøger; Se alle dine ordrer; Følg ordrestatus

## **FØRSTEHJÆLP TIL TRAVLE MEDARBEJDERE**

[Læs mere ...](#)