

Det Dobbelte KRAM PDF

Peter Thybo



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



Forfatter: Peter Thybo
ISBN-10: 9788741263908
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4387 KB

BESKRIVELSE

Det Dobbelte KRAM — et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel handler om de vigtigste faktorer for vores mentale sundhed, fysiske helbred og oplevelse af trivsel i hverdags- og arbejdsliv. Modellen ”Det Dobbelte KRAM” supplerer de velkendte KRAM-faktorer, Kost — Rygning — Alkohol — Motion med et mentalt sundheds-KRAM, Kompetencer — Relationer — Accept — Mestring, der handler om evnen til at tackle modstand og belastninger i livet. Bogen belyser dynamiske sammenhænge mellem mental sundhed, helbred og livsstil med et særligt fokus på de beskyttende faktorer, der opretholder eller genskaber menneskers psykiske robusthed og modstandskraft. ”Det Dobbelte KRAM” udgør et bredt tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse i forhold til mennesker i alle aldre. Bogen henvender sig til en bred vifte af uddannelser og faggrupper, der arbejder med mennesker, samt til andre, der interesserer sig for den nyeste forskning inden for sundhed og trivsel.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Det Dobbelte KRAM — et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel handler om de vigtigste faktorer for vores mentale sundhed, fysiske ...

Det dobbelte kram (bog) af forfatteren Peter Thybo | Psykologi/psykisk sundhed | Det Dobbelte KRAM - et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Det dobbelte KRAM og en masse andre bøger til en god pris.

DET DOBBELTE KRAM

[Læs mere ...](#)