

Kursusbog i stresshåndtering PDF

Lonia Kersti Andersen

LONIA KERSTI
ANDERSEN

Kursusbog i stresshåndtering



FOR STRESS- OG DEPRESSIONSRAMTE OG
FOR PERSONALE DER ARBEJDER MED DET

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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Lonia Kersti Andersen

ISBN-10: 9788771146844

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3247 KB

BESKRIVELSE

Det er muligt at præstere i det uendelige og samtidig bevare følelsen af at leve optimalt. Det handler om god balance. Bogen beskriver et stresshåndterings-forløb med udgangspunkt i en sammenhæng mellem mistet motivation og risiko for at få stress eller depression. Øvelserne i de fem moduler giver mulighed for at opnå større selvindsigt og bevidsthed om egne kernestressfaktorer. Udbyttet heraf er en betydelig sikkerhed for, hvad der er gavnligt at forandre på. Desuden præsenteres redskaber til at nedsætte aktuelle symptomer og genvinde energi og overskud. Bogen henvender sig til mennesker, der er ramt af stress eller depression, samt til sundhedspersonale, der arbejder med dette område. Bogen kan anvendes som selvhjælpsbog eller kursusbog. Redskaberne er nemme at arbejde med, og der er fokus på at udforske frem for at præstere i processen mod en forandring. Det skal være sjovt, let og spændende at skabe en forandring, og det er den ganske lille ændring, der gør den helt store forskel.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kursusbog I Stresshåndtering bog: - For stress- og depressionsramte og for personale der arbejder med det
Det er muligt at præstere i det uendelige og...

Scopri Kursusbog i stresshåndtering: For stress- og depressionsramte og for personale der arbejder med det
di Lonia Kersti Andersen: spedizione gratuita per i ...

seret kursus i stresshåndtering for elever, der i særlig ... Ydermere hører der til kurset en kursusbog, en hjemmeside med øvelser til kurset, en App og

KURSUSBOG I STRESSHÅNDTERING

[Læs mere ...](#)