

Kan du klare alt? PDF

Mette Denning



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



Forfatter: Mette Denning
ISBN-10: 9788772813523
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2504 KB

BESKRIVELSE

Kan du klare alt? er skrevet til alle, som har oplevet at være ramt af stress eller har mærket snerten af det, og de mange, som har kollegaer, familiemedlemmer eller venner, som er eller har været ramt. Bogen gengiver og forklarer i letlæst form årsager og virkningssammenhænge. Hvad er det, der sker i hjernen og kroppen, når den enkelte oplever hverdagen som et større og større pres, og hvilke sammenhænge er der mellem disse reaktioner, vores følelser og måden, vi håndterer følelserne på. Sidst i bogen er der en række øvelser, som giver nogle anvisninger på, hvordan man selv eller med støtte fra andre kan arbejde med at genvinde eller bevare oplevelsen af at kunne håndtere hverdagen. Bogen kan læses af alle og kan med fordel anvendes på offentlige og private arbejdspladser af ledere såvel som medarbejdere, kort sagt mennesker i alle stadier af livet, til at blive klogere på og bedre til at forebygge stress. Mette Denning har siden 2005 været privatpraktiserende psykolog med konsultation i Kolding.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Marie Steenberger: Sammen kan vi klare alt. Jeg har hørt mine klienter sige, at de ikke vil have, at andre skal vide, at de er i gang med et vægttab.

Kan du klare alt (bog) af forfatteren Mette Denning | Psykologi/psykisk sundhed | Kan du klare alt? er skrevet til alle, som har oplevet at være ramt af stress eller ...

Køb 'Kan du klare alt?' bog nu. Kan du klare alt? er skrevet til alle, som har oplevet at være ramt af stress eller har mærket snerten af det, og ...

KAN DU KLARE ALT?

[Læs mere ...](#)