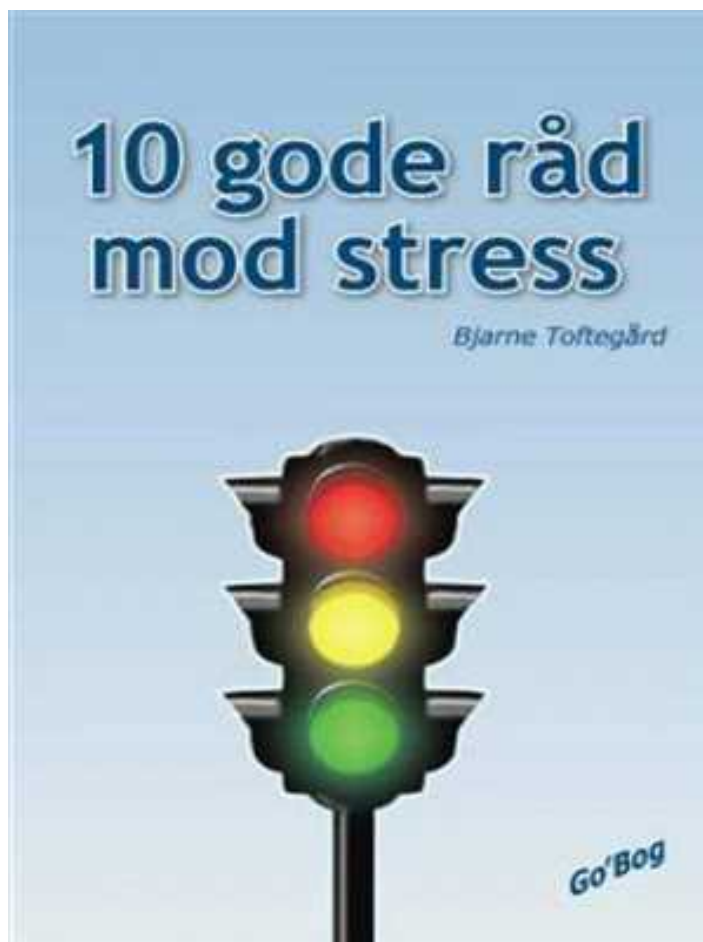


## 10 gode råd mod stress PDF

**Bjarne Toftegård**



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



Forfatter: Bjarne Toftegård

ISBN-10: 9788791913174

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4254 KB

**BESKRIVELSE**

Bjarne Toftegård har i dette hæfte samlet de ti bedste råd mod stress. Han har udvalgt rådene ud fra tilbagemeldinger i forbindelse med både stresscoaching, stresskurser og workshops. Med disse råd kan man både afhjælpe stress og forebygge stress. Bagsiden viser et "trafiklys" med stresssymptomer. Bjarne Toftegård, cand.polyt. og ph.d., er leder af Forebyg Stress ApS, stresscoach, underviser og en af Danmarks førende stressforedragsholdere. Se mere på [www.forebygstress.dk](http://www.forebygstress.dk)

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

Stresshåndtering i praksis - 10 gode råd Arbejdsrelateret stress er vanskelig at løse alene. Alligevel kan alle have gavn af forskellige ...

10 gode råd mod OCD. ... Vi har her samlet 10 gode råd til dig. 1. ... Da stress og angst involverer den samme del af nervesystemet, ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde 10 gode råd mod stress og en masse andre bøger til en god pris.

## 10 GODE RÅD MOD STRESS

[Læs mere ...](#)