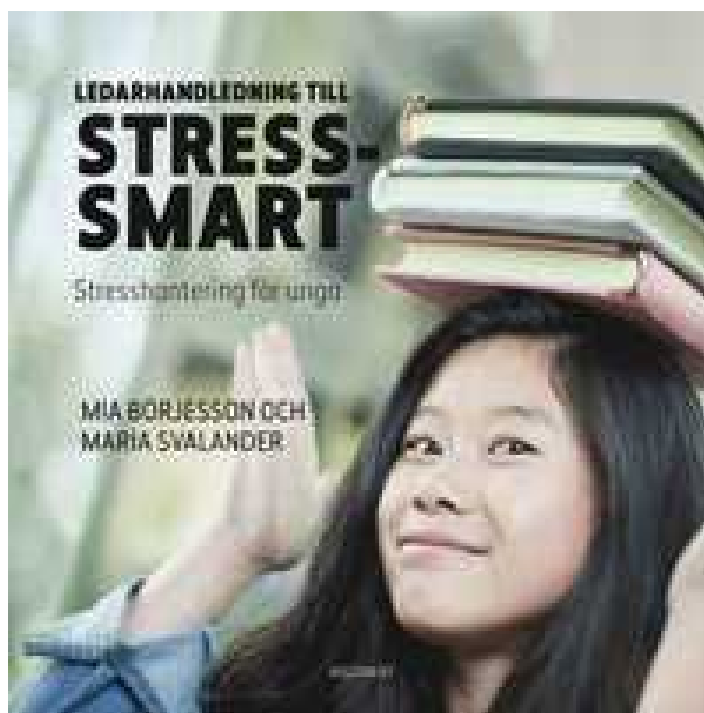


Tags: Ledarhandledning till Stress-smart las online bok; Ledarhandledning till Stress-smart epub books download; Ledarhandledning till Stress-smart bok pdf svenska; Ledarhandledning till Stress-smart ladda ner pdf e-bok; Ledarhandledning till Stress-smart e-bok apple; Ledarhandledning till Stress-smart MOBI download

Ledarhandledning till Stress-smart PDF E-BOK

Mia Börjesson



Författare: Mia Börjesson
ISBN-10: 9789173155359
Språk: Svenska
Filstorlek: 3650 KB

BESKRIVNING

Stress är en del av livet, och många gånger kan stress hjälpa oss med det extra energipåslag vi behöver för att klara av en svår situation. Men långvarig stress utan återhämtning är skadlig för kroppen. Därför är det viktigt att lära sig stresshantering - ju tidigare i livet, desto bättre. Stress-smart är en kurs i stresshantering för tonåringar och unga vuxna, uppdelad på sex träffar. Den här boken innehåller övningar, samtalsfrågor och faktaunderlag för ledaren. Kursen har ett hälsofrämjande perspektiv med fokus på vilka friskfaktorer deltagarna har själva och i sin omgivning. Som komplement till handledningen finns deltagarhäftet Bli stress-smart, som fungerar som en sammanfattning av kursen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Maria Börjesson - Info om person med bilder, nyheter ... - yasni.se

Translate länk till annan webbplats. ... <https://www.argument.se/produkt/ungdom/konfirmand-och-tonar/ledarhandledning-till-stress-smart/> Translate Show original text.

Argument Förlag - Posts | Facebook

Bli Stress-smart av Börjesson, ... Till detta häfte finns Ledarhandledning för Stress-smart. Visa mer. Skapa konto för att sätta betyg och recensera böcker.

Att bli stress-smart - simplesignup.se

Bli Stress-smart är en kort sammanfattning av innehållet i kursen Stress-smart. Häftet kan användas som en påminnelse för deltagaren att spara och återkomma till.

LÄS MER