

Tags: En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnessträning MOBI download; En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnessträning epub books download; En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnessträning bok pdf svenska; En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnessträning las online bok; En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnessträning ladda ner pdf e-bok; En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnessträning e-bok apple

En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnessträning PDF E-BOK

Rasmus Hougaard



Författare: Rasmus Hougaard

ISBN-10: 9789187349485

Språk: Svenska

Filstorlek: 4952 KB

BESKRIVNING

Forskare har upptäckt hur det accelererade tempo som präglar vårt moderna kontorsliv börjar ta ut sin rätt - produktivitet, engagemang, kreativitet och välmående är alla aspekter som blivit lidande. Ställda inför detta obönhörliga informationsflöde och alla dess distraktioner försöker våra hjärnor processa allting simultant, vilket i sin tur bidrar till ökad stress och lägre effektivitet samt har en genomgående negativ inverkan över våra prestationsförmågor. Vi har blivit alltför överarbetade, ofokuserade och stressade för att ens stanna upp ett ögonblick och fråga oss själva någonting oerhört viktigt: I en omgivning fylld av distraktioner, vad kan göras för att bryta cykeln av konstant stress och informationsöverbelastning? Är vi tvungna att helt enkelt acceptera detta som vår nya arbetsmiljö - en fortsatt tillvaro av ständig kamp för överlevnad snarare än att frodas i det moderna yrkeslivet? Lyckligtvis är svaret på den frågan nej. I sin bok *En sekund före*: Prestera och må bättre på jobbet med mindfulnessträning demonstrerar Rasmus Hougaard, Martin Ström och Jens Näsström hur hjärnan kan tränas till att reagera annorlunda gentemot dagens konstanta distraktionsflöde. En sekund är allt som behövs. De föreslår att vi lär oss arbeta mer fokusmedvetet, vilket främjar koncentration och lugn samt stillar surret i hjärnan, för att på så vis bättre hantera vår tid och uppmärksamhet. Hur vore det om vi kunde trycka på pausknappen i vardagen, ta ett kliv tillbaka och möta utmaningar med målmedvetenhet och klart sinne? Och hur vore det om det fanns ett sätt att inte bara "få saker gjorda", utan även säkerställa att de beslut som fattas är de rätta? En sekund före baseras på corporate mindfulness, närmare bestämt ett program som utvecklats av Hougaard i samarbete med The Potential Projects samarbetspartners. Boken erbjuder såväl praktiska verktyg och tekniker som verklighetsbaserade exempel och lärdomar från organisationer som implementerat mindfulness i stor skala. Programmet har testats utförligt i flertalet olika branscher och konsekvent påvisat märkbara ökningar av produktivitet, effektivitet och arbetstrivsel. Genom att anamma den mentalitet som skildras i *En sekund före* kan läsaren göra sig kvitt professionella ovanor såsom ineffektivt multitaskande, oproduktiva möten och bristfällig kommunikation genom att introducera mindfulness i vardagen. Alltför många tror att mindfulness handlar om att ägna sig åt specifika aktiviteter såsom meditation eller yoga - visst talar mycket för dess fördelar men det finns många andra enkla åtgärder vi kan ta för att möta dagen med fokus. En sekund före är en fältmanual för mindfulness i yrkeslivet. Den innehåller: * Praktiska, lättimplementerade verktyg och tekniker som skänker högre prestanda och effektivitet till vardagliga yrkesaktiviteter såsom möten, e-post, kommunikation, planering, kreativitet och så vidare * Exempel från verkligheten om hur mindfulness förbättrat arbetsklimatet i frontlinjerna för både chefer och anställda * Tips på mentala strategier och rutiner som kan tysta surret, öka fokus och koppla om hjärnan till att främja närvaro, tålamod, vänlighet och andra viktiga sinnesstämningar * Enkla men detaljerade och stegvisa instruktioner för en mer systematisk approach till medvetenhets- och fokusträning * Riktlinjer för ett tio-minuter-om-dagen-program för mindfulness med förmågan att vitalisera både ditt yrkesliv och din fritid.* Ett kopierbart arbetsblad för planering samt ytterligare resurser i fotnoterna. En sekund före kan omvandla arbetsdagen genom att hjälpa såväl individer som hela avdelningar att finna sin fulla potential genom utökad fokus och närvaro. De verktyg och tekniker som finns i boken visar vägen till att förvandla individuella och organisatoriska prestationer, ett sinne i taget.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stressa mindre och få mer gjortUnlock potential

Pris: 179 kr. Häftad, 2017. Tillfälligt slut. Bevaka En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnesssträning så får du ett mejl när boken går att ...

Kurs i mental träning och utveckling | studier.se

... prestera bra på jobbet, vara en ... som visar på olika resultat av mindfulnesssträning bland annat hur ... en ren mindfulnesskurs med ...

Goda frukostargument - Svensk Mjölk AB

EBC är stolt över att kunna presentera en världsnyhet - Optimering för maxprestation. Oavsett om du är motionär, elitidrottare eller vill prestera bättre på ...

En sekund före : prestera bättre på jobbet med mindfulnesssträning

LÄS MER