

Tags: 26 timmarsdygnet epub books download; 26 timmarsdygnet bok pdf svenska; 26 timmarsdygnet e-bok apple; 26 timmarsdygnet MOBI download; 26 timmarsdygnet las online bok; 26 timmarsdygnet ladda ner pdf e-bok

26 timmarsdygnet PDF E-BOK

Jan Tern,Hans Blücher



Författare: Jan Tern,Hans Blücher

ISBN-10: 9789197757645

Språk: Svenska

Filstorlek: 3393 KB

BESKRIVNING

Har du sprungit med mjölksyra i benen? Det är ingen behaglig känsla och trots att du kämpar stenhårt går det långsamt. Effekten i förhållande till din kraftinsats är mycket låg och enda sättet att få bort mjölksyran är att dra ner på tempot. Långvarig stress kan liknas vid mjölksyra i benen. Du känner inget välbefinnande. Du arbetar hårt, men får lite gjort och/eller låg kvalité på det du gör. Viktiga funktioner som koncentration, logik, minne, kreativitet och många andra har nämligen blivit nedsatta. I kombination med störd sömn - som är det första tecknet på stress - är lösningen att arbeta ännu hårdare lika ineffektiv som att fortsätta springa med mjölksyra i benen och hoppas att den ska försvinna. Stanna istället upp! Se till att grundförutsättningarna för att prestera finns på plats. Då använder du dygnets 24 timmar effektivare. Stress i sig är inte farlig. Stress är en förutsättning för överlevnad. Stressens effekter - både goda eller dåliga - beror på hur du tolkar och hanterar olika situationer. De beror på vilka resurser du har - men framförallt hur länge du är stressad. Inte om det du gör är roligt eller betungande. Boken lär dig hur du kan prestera lika bra eller bättre än tidigare med ett större välbefinnande och utan de negativa effekter som långvarig och kraftig stress kan ge.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boktipset - 26 timmarsdygnet

Hans Blücher på Coachinhead i Göteborg erbjuder psykologisk expertis för individer, grupper och organisationer. Psykologisk coaching, psykoterapeutisk behandling ...

26 timmarsdygnet - boken om funktionell stresshantering - Personbästa ...

Föreläsare är Jan Tern, han är en av Sveriges två Certified Speaking Professionals. Hans bok 26 timmarsdygnet - som du för övrigt får som deltagare ...

Föreläsning 26-timmarsdygnet - simplesignup.se

26-timmarsdygnet 260,00 kr ex.moms Lägg i varukorg. Arbetstider, hälsa och säkerhet - en uppdatering av aktuell forskning 100,00 kr ex.moms Lägg i varukorg.

LÄS MER