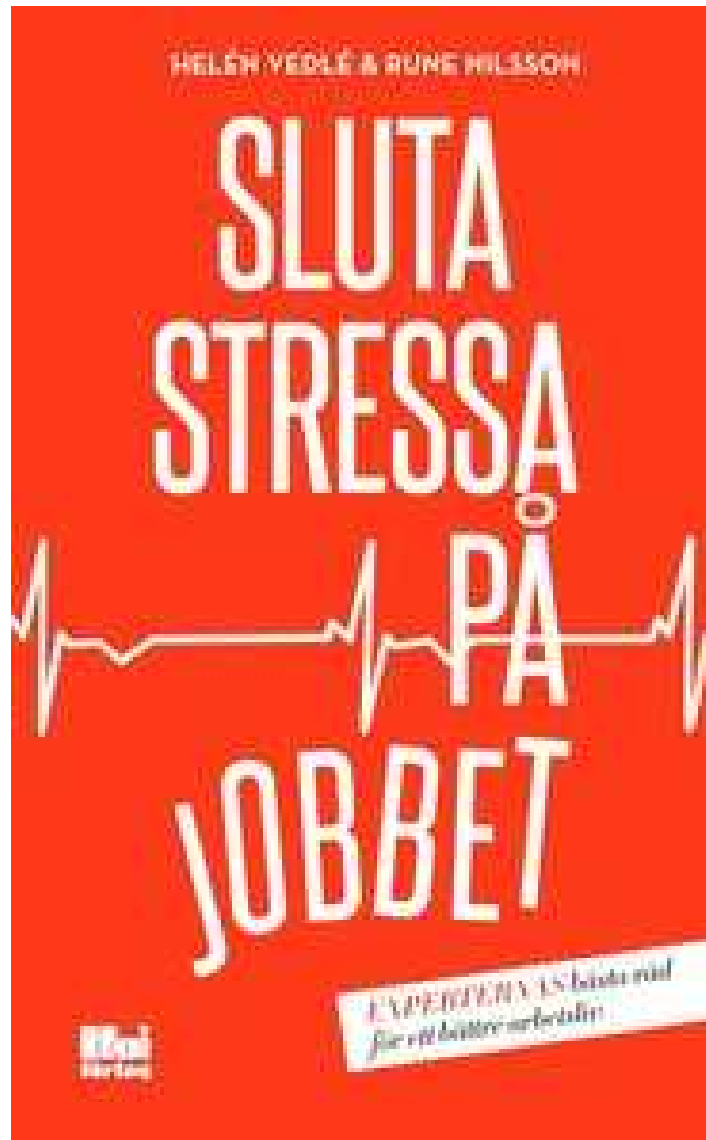


Tags: Sluta stressa på jobbet epub books download; Sluta stressa på jobbet bok pdf svenska; Sluta stressa på jobbet MOBI download; Sluta stressa på jobbet las online bok; Sluta stressa på jobbet ladda ner pdf e-bok; Sluta stressa på jobbet e-bok apple

---

## Sluta stressa på jobbet PDF E-BOK

Rune Nilsson



Författare: Rune Nilsson  
ISBN-10: 9789176970607  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3040 KB

## BESKRIVNING

Upplever du att du jobbar splittrat, glömmer saker och inte har stenkoll på allt? Känner du att din stressnivå är för hög, arbetsdagarna för röriga och att du har en ständig oro att inte hinna med allt? Tycker du att det är svårt att prioritera mellan alla arbetsuppgifter? Önskar du att du hade en bättre balans mellan arbete och fritid, att du inte så ofta tänker på jobbet när du är ledig? Går det att sluta stressa? Nej, stoppa stressen helt kan man inte. Men du kan minska den onödiga stressen på jobbet. Du kan själv påverka din stressnivå genom medvetenhet, kunskap och ändrat beteende. Du får ett ökat flyt. Det går om du vill. Sluta stressa på jobbet är boken för dig som vill få redskap för att förändra. Här finns hundratals tips om hur du kan arbeta smartare för att minska din stress. Helén Vedlé och Rune Nilsson är föreläsare och utbildare som specialiserat sig på att minska stressen med hjälp av konkreta råd i arbetsmetodik och prioritering. Med sin långa erfarenhet bjuder de generöst på idéer och metoder hur du kan jobba smartare.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Sluta stressa på jobbet - Ljudbok - bokus.com**

ARBETA SMARTARE OCH FÅ TID FÖR DET VIKTIGA Upplever du att din stressnivå är för hög, arbetsdagarna är för röriga och att du har en ständig oro att in

### **Sluta stressa! | Hälsoliv | Expressen**

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom sluta stressa på jobbet Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel, sällskapsspel ...

### **Föreläsning: Sluta stressa på jobbet - Orresta Gård**

Gör en bra affär på Sluta stressa på jobbet (Ljudbok nedladdning, 2018) Lägst pris just nu 84 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

**SLUTA STRESSA PÅ JOBBET**

***LÄS MER***