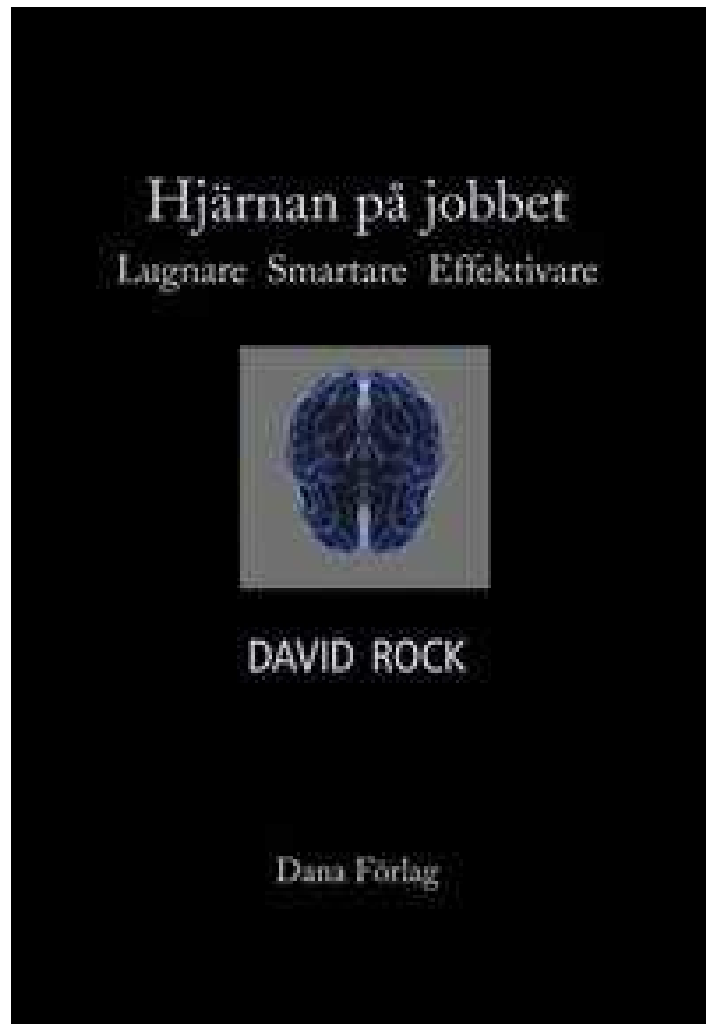


Tags: Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare las online bok; Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare e-bok apple; Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare bok pdf svenska; Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare epub books download; Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare ladda ner pdf e-bok; Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare MOBI download

Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare PDF E-BOK

David Rock,Douglas K Brumbaugh



Författare: David Rock,Douglas K Brumbaugh

ISBN-10: 9789197948630

Språk: Svenska

Filstorlek: 4853 KB

BESKRIVNING

Hur får vi ut mesta möjliga av våra mentala resurser i en vardag fylld av stress och prestationskrav? I "Hjärnan på jobbet" får du möta Emily och Paul - mitt i yrkesliv, karriärer och vardagens familjeliv. Emily har precis tillträtt en ledande tjänst på ett större företag medan Paul driver eget som IT-konsult. Deras arbetsdagar fylls av e-post, telefonsamtal, möten, projekt, planer och beslut. Bara att hålla ställningarna inför denna virvelvind av information och uppgifter blir ibland oöverstigligt för dem. I boken får vi göra en resa in i Emilys och Pauls hjärnor och se hur de sorterar alla intryck, och hur de prioriterar och agerar. Som tur är har Emily och Paul David Rock till hjälp: Han vet hur hjärnan fungerar och hur den kan möta de krav som ställs på oss. Rock visar hur Emily och Paul - och därmed du och jag som läser boken - kan navigera framgångsrikt genom en arbetsdag, för att mot slutet av dagen fortfarande känna oss fulla av energi och lust när hemmabestyren tar vid. Boken tar upp ämnen som varför hjärnan blir så ansträngd av stress, varför det är svårt för oss att ändra beteendemönster och hur mindfulness kan hjälpa oss att få ut mesta möjliga av våra mentala resurser. Annat som tas upp är hur koncentration och uppmärksamhet kan bidra till en positiv förändring i hjärnan och vad som bidrar till energi, effektivitet och produktivitet i arbetet - inte minst hur kulturen på företag och arbetsplatser kan förändras för att bidra till detta. Det är hjärnforskningen som har svaren - och i "Hjärnan på jobbet" får du verktygen för dig och din arbetsplats. Det är hjärnforskningen som har svaren - och i "Hjärnan på jobbet" får du verktygen för dig och din arbetsplats. "Rock tillhör dem inom näringslivet som tidigt började snegla på resultaten från hjärnforskningen. Han ställde sig frågan om ett nytt mer produktivt ledarskap, och ett effektivt självledarskap, kunde förankras i de nya neurokognitiva landvinningarna. I detta pedagogiska mästerverk, nu på svenska med titeln "Hjärnan på jobbet", har han lyckats sammanfatta och förmedla tillämpningarna av den nya kunskapen på ett föredömligt sätt, rakt ner i vardagen, där alla kan känna igen sig!" Ur den svenska utgåvans förord av Marie Ryd, dr i medicinsk vetenskap och chefredaktör för forskningsinformationstjänsten HoloneOM DAVID ROCK David Rock är konsult och ledarskapscoach med hela världen som arbetsfält och har varit med och startat NeuroLeadership Institute och NeuroLeadership Summit. År 2010 doktorerade David Rock vid Middlesex University i London inom området Neuroscience of Leadership. David Rock kommer ursprungligen från Australien och bor nu i New York, USA. "Författaren har lyckats med att samla in ny neuropsykologisk kunskap och göra den lättillgänglig. Jag tycker att boken är en riktig aptitretare och kan rekommendera den till alla som är intresserade av att lära sig mer om vad som stressar dem och hur de skulle kunna få ut mer av sin dagliga energi." David Meden, BTJ, 2015-02-19 (häftepos 15107023)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Så organiserar ni jobbet som hjärnan vill ha det | HRbloggen.se

Seth Anil 94 HJÄRNAN PÅ 30 SEKUNDER 50 teorier inom neurovetenskap 978-91-7617-408-1 .
Rock David 98 Hjärnan på jobbet, Lugnare Smartare Effektivare 978-91-979486-3-

Så jobbar du smartare - för hjärnan - Norrköping - Norrköpings Tidningar

Köp online Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare 9789197948630 (287560419) Övriga
böcker ☐ Skick: Ny Pris 249 kr • Tradera.com

Hjärnan på jobbet : lugnare, smartare, effektivare - Böcker - CDON.COM

Biblioteket på sociala medier; ... Hjärnan på jobbet. Undertitel: lugnare, smartare, effektivare. Av: Rock,
David Språk: Svenska.

HJÄRNAN PÅ JOBBET : LUGNARE, SMARTARE, EFFEKTIVARE

LÄS MER