

## **Stress i arbetslivet PDF E-BOK**

**Karin Lilja**



Författare: Karin Lilja  
ISBN-10: 9789175229799  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4465 KB

## BESKRIVNING

Inom stressforskningen har man länge studerat kroppens stresssystem och sambandet med arbetsorganisatoriska förhållanden. Denna kunskap når dock inte alltid ut till chefer och andra som kan genomföra förändringar. Den här boken tar upp vad stress egentligen är och hur det tar sig uttryck. Här beskrivs de faktorer som påverkar hälsan och olika signaler på stressrelaterad ohälsa. I boken finns också beskrivet vad som påverkar återhämtningen och därmed hur mycket belastning en människa tål. Boken tar även upp förebyggande åtgärder mot stressrelaterad ohälsa. Boken är riktad till arbetsgivare såväl som arbetstagare och deras representanter, till exempel skyddsombud.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **PDF Stress i arbetslivet - diva-portal.se**

Filmerna Vägen till väggen är till för att öka kunskapen om stressrelaterad psykisk ohälsa i arbetslivet. De riktar sig till både chefer och medarbetare, och ...

### **Stress i arbetslivet | Prevent - Arbetsmiljö i samverkan**

Psykisk ohälsa har blivit allt vanligare i Sverige och ligger i dag bakom en mycket stor andel av sjukskrivningarna. Även internationellt rör det sig om ...

### **Enkät om IT-stress i arbetslivet | Prevent - Arbetsmiljö i samverkan**

Se stressen i tid - och gör något åt den. Stress hjälper oss att fokusera och prestera. Om vi däremot stressar för mycket, under lång tid och utan att ...

**LÄS MER**