

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

---

## Sluta stressa på jobbet PDF E-BOK

**Rune Nilsson**



Författare: Rune Nilsson  
ISBN-10: 9789176974858  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2967 KB

## BESKRIVNING

**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 inte hinna med allt? Har du svårt för att prioritera dina arbetsuppgifter? Önskar du att du hade en bättre balans mellan arbete och fritid, och att du inte behöver tänka på jobbet när du är ledig? Går det att sluta stressa? Nej, att stoppa stressen helt kan man inte. Men du kan minska den onödiga stressen på jobbet. Du kan själv påverka din stressnivå genom medvetenhet, kunskap, ändrat beteende och bra verktyg. Om du vill, så går det! 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. "Läs boken och plocka russin ur kakan! Lägre stressnivåer och en vardag under kontroll blir din belöning!" - Christina Rehn, utbildningschef, Hermods Yrkeshögskola

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Sluta stressa på jobbet - Pocket Shop**

Sluta stressa på jobbet.pdf --- Thomas Erikson --- 9789176970607 att din stressnivå är för hög, arbetsdagarna för röriga och att. Sluta stressa på jobbet ...

### **Sluta stressa på jobbet - E-bok - Helén Vedlé,Rune Nilsson - Storytel**

Den nya boken "Sluta stressa på jobbet" kom ut 15 mars. Den är redan populär bland bokkedjorna som brukar vara återhållsamma i sina inköp.

### **Sluta stressa på jobbet - INRIKES - inrikesmagasin.se**

Arbeta smartare och få tid för det viktigaUpplever du att du jobbar splittrat, glömmer saker och inte har stenkoll på allt? Känner du att din stressnivå är ...

**SLUTA STRESSA PÅ JOBBET**

***LÄS MER***