

Sluta stressa på jobbet PDF

Ulla Assarsson



Det här är bara ett utdrag ur Sluta stressa på jobbet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ulla Assarsson

ISBN-10: 9789176974872

Språk: Svenska

Filesize: 3205 KB

BESKRIVNING

Arbeta smartare och få tid för det viktiga Upplever du att du jobbar splittrat, glömmar 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. Tillsammans har författarna samlat sina gedigna kunskaper med målet att skriva den mest omfattande boken om planering och prioritering som stressminskningsmetod. Med sin långa erfarenhet bjuder de generöst på idéer och metoder om hur du kan jobba smartare. CD ljudbok: 5 skivor Speltid: 4 t. 48 min. Uppläsare: Ann Katrin Andreasson

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vi stressar för mycket och som en ... Eftersom tröttheten lätt gör att du förlorar din motivation på jobbet är det viktigt att du omorganiserar ...

- I dag är vi på jobbet med hela vår personlighet, och den yngre generationen är ännu mer ett med sitt arbete, säger Eva Jakobsen, arbetsmiljökonsulent på ...

Den konkreta boken om stresshantering har fått en bra start trots lanseringen mitt i mars och mitt i bokrean. Läserevyn är stor. Många arbetar för många ...

SLUTA STRESSA PÅ JOBBET

[Fortsätt läsa...](#)