

Receptbok för ett rikare liv : personligt ledarskap. PDF

Kenth Åkerman



Det här är bara ett utdrag ur Receptbok för ett rikare liv : personligt ledarskap. bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Kenth Åkerman

ISBN-10: 9789186439231

Språk: Svenska

Filesize: 4988 KB

BESKRIVNING

"Receptbok för ett rikare liv. Personligt ledarskap" är en inspirations- och receptbok för vardagens med- och motgångar. Boken är skriven av inspiratören och mentala coachen Kenth Åkerman och bygger på hans långa erfarenhet från utveckling av sig själv och andra i egenskap av utbildare. Åkerman är också författare till den bästsäljande boken KONSTEN att få andra ATT PRESTERA, en praktisk handbok i coachande ledarskap. Vad gör dem som klarar tuffa utmaningar? De som aldrig blir stressade? De som alltid är tydliga i sin kommunikation? Hur får du dig själv och andra att prestera? Hur gör dem som får jobbet? Hur gör den som lyckas gå ned till sin målvikt? Vad gör den som har en lycklig relation? Hur gör det som får tiden att räcka? Hur gör de som klarar budgeten varje månad? Frågorna du ställer dig är säkert många och den viktigaste frågan blir: Vad kan du lära av dig själv och andras recept? Boken kommer inte med lösningar serverade på ett fat utan tips och tankar från välgrundad psykologi och beteendevetenskap, såväl som författarens egna erfarenhet från att ha arbetat med människor och organisationers utveckling under många år. Du får ett antal principer som du själv får göra till praktisk verklighet. Boken bygger på enkelhet, så du kommer inte möta så många teoretiska modeller utan istället fler vardagsnära tips. I denna inspirationsbok får du mentala styrkepillers, närmare bestämt över 100 recept för ökad balans och mera framgång i ditt liv. Tips och tankar som hjälper dig att sätta fokus på den du är och vill vara. Reflektionsövningar, träningsuppgifter och utmaningar som utökar din komfortzon och stärker både självförtroende och självkänsla. Gör du övningarna, stannar upp och reflekterar och antar utmaningar kan jag garantera att du får stor användning av inspirationsboken. Den kommer hjälpa dig att både prestera bättre och skapa bättre relationer till dig själv och andra. Boken är på hela 280 sidor med hård pärm och blir en bok att återkomma till när du kör fast mentalt, inte får tiden att räcka, känner sviktande motivation och självförtroende med mera. Några kapitelrubriker: Coacha dig själv: lev ett stort liv, se det lilla Framgångsprinciper: för lycka och välgång Mental träning: släpp fram kraften från insidan Prioritera din tid: vårda din resurs gör mindre Minska stressen: öka ditt lugn och prestera mer Hantera missnöje, klagomål och konflikt: steget före Målsättning: mål och fokus ger resultat Spegla dig själv Boken ger också extramaterial i form av bl a 10 TIPS för ökad självkänsla, hålla motivationen vid liv, öka optimismen på jobbet och hålla ett minnesvärt tal. Inbunden, 280 sidor. ISBN 978-91-86439-23-1

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Läs ett utdrag ur Receptbok för ett rikare liv. Personligt ledarskap av Kenth Åkerman! Provläs boken gratis direkt på din iPhone, iPad, Android eller dator.

Praktisk handbok i coachande ledarskap. Provlyssna e-boken. Författare: Kenth Åkerman. ... Receptbok för ett rikare liv. Personligt ledarskap. av Kenth Åkerman;

Pris: 133 kr. Ljudbok, 2015. Laddas ned direkt. Köp boken Receptbok för ett rikare liv. Personligt ledarskap. av Kenth Åkerman (ISBN 9789186439224) hos Adlibris.

RECEPTBOK FÖR ETT RIKARE LIV : PERSONLIGT LEDARSKAP.

[Fortsätt läsa...](#)