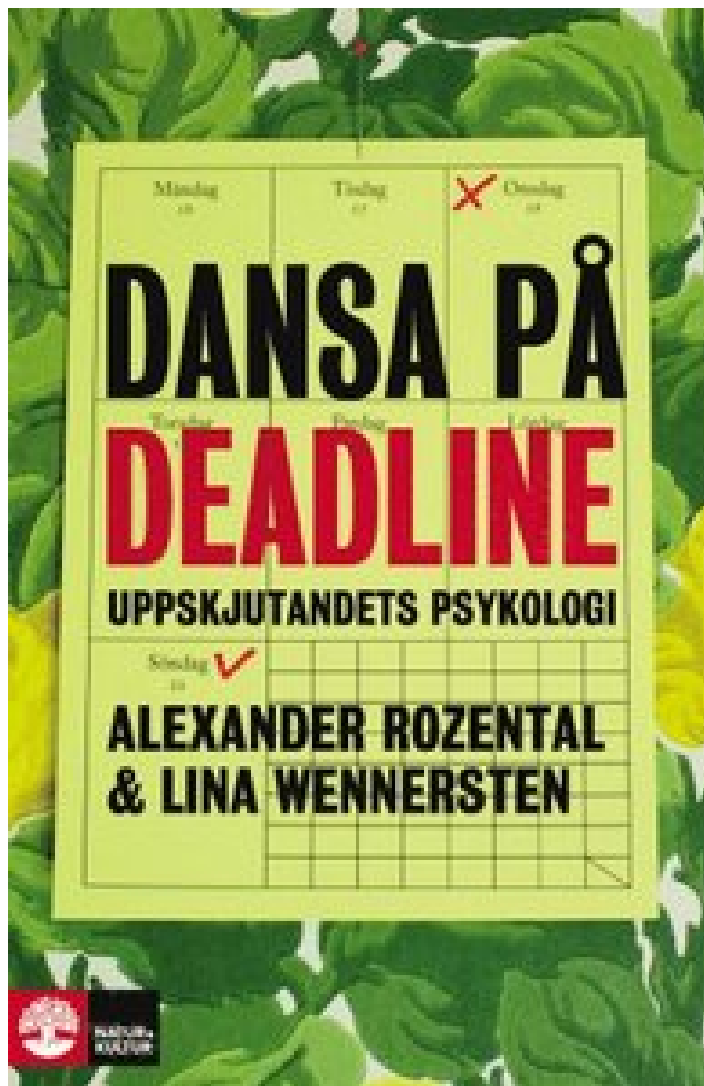


Dansa på deadline : uppskjutandets psykologi PDF

Marita Lynard



Det här är bara ett utdrag ur Dansa på deadline : uppskjutandets psykologi bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Marita Lynard
ISBN-10: 9789127136069
Språk: Svenska
Filesize: 1197 KB

BESKRIVNING

Skjuta upp, prokrastinera, göra det i morgon...De allra flesta väntar gärna minst en dag med att ta tag i det som egentligen borde fixas direkt. Först när vi närmar oss sista minuten får vi upp tempot på allvar och under sista femtedelen av den tid vi har på oss gör vi större delen av en viss uppgift. Hur kommer det sig? Dansa på deadline ger en vetenskaplig förklaring till varför vi skjuter upp saker och hur vi kan göra för att förändra vårt beteende. Utgångspunkten är forskning inom beteendeeekonomi, kognitiv neurovetenskap och inlärningspsykologi. Exempel varvas med övningar som har visat sig vara användbara både för enskilda individer och organisationer. Dansa på deadline riktar sig till dig som har svårt att ta tag i saker, som vill veta varför du prokrastinerar och vill ändra detta mönster eller som vill få någon annan att komma till skott. Lina Wennersten är journalist och har bland annat arbetat för SVT:s Babel, Språktidningen, Modern Psykologi och Psykologifabriken. Alexander Rozental är psykolog och doktorand i klinisk psykologi vid Stockholms universitet, samt verksam inom Psykologifabriken. Han håller utbildningar för såväl privatpersoner som psykologer om teori och behandling av prokrastinering. "Detta kan verkligen förpesta tillvaronde utdragna ställtiderna, alla dessa självbedrägliga 'ska bara' som hindrar oss att komma till skott med våra borden och måsten. Här får vi en angelägen, välskriven och vetenskapligt förankrad vägledning ut ur uppskjutandets problematiska tillvaro." Anna Kåver, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och författare

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Att dansa på deadline - om uppskjutandebeteende, vid Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.

Dansa på deadline : Uppskjutandets psykolog . Komihåglistan är tom ... 14741349 *084 \$aDok\$2kssb
*1001 \$aRozental, Alexander *24510\$aDansa på deadline : ...

Pris: 144 kr. E-bok, 2014. Laddas ned direkt. Köp boken Dansa på deadline : uppskjutandets psykologi av Lina Wennersten, Alexander Rozental (ISBN 9789127136182) hos ...

DANSA PÅ DEADLINE : UPPSKJUTANDETS PSYKOLOGI

[Fortsätt läsa...](#)