

## Skydd mot stress - det finns! PDF

Mia Törnblom



*Det här är bara ett utdrag ur Skydd mot stress - det finns! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Mia Törnblom  
ISBN-10: 9789172511484  
Språk: Svenska  
Filesize: 4673 KB

## BESKRIVNING

Om det finns risk att medarbetare skadar sig i fysiskt arbete erbjuds skyddsutrustning som hjälm, skor med stålhätta, hörselskydd och så vidare. Men vad gör man med de psykosociala riskerna? Stress, överbelastning eller stark känslomässig påfrestning är saker som är lika viktiga att skydda sig mot. Våren 2016 kom nya regler på arbetsmiljöområdet om social och organisatorisk arbetsmiljö (AFS 2015:4). I reglerna ställs krav på att stressen på arbetsplatserna ska åtgärdas. Som chef i slimmade organisationer med hög arbetsbelastning är det lätt att känna sig maktlös och undra hur man ska klara kraven.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Skydd mot smittspridning. ... Det finns stora hälsovinster med att äta mycket ... Det behöver inte vara farligt. Stress ger extra kraft att klara av svåra ...

Fysisk aktivitet och hardiness som skydd mot stress. ... Det finns studier som visar hur individer kan skydda sig mot upplevd stress med

## **SKYDD MOT STRESS - DET FINNS!**

[Fortsätt läsa...](#)