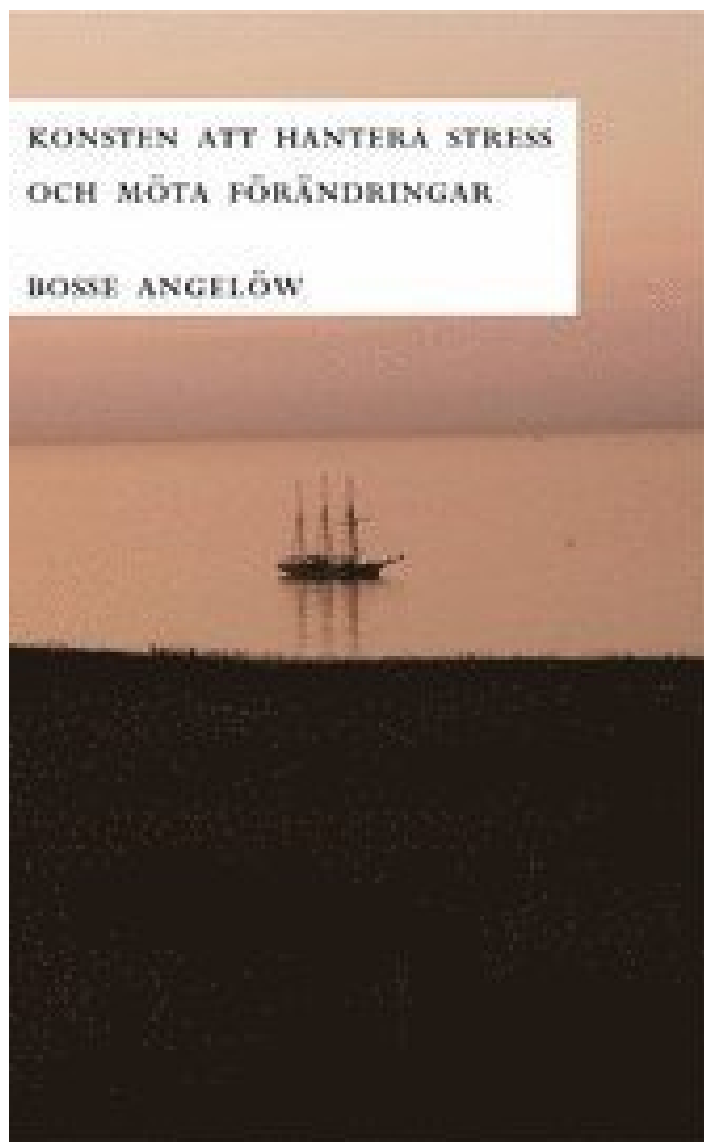


Konsten att hantera stress och möta förändringar PDF

Bosse Angelöw



Det här är bara ett utdrag ur Konsten att hantera stress och möta förändringar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Bosse Angelöw

ISBN-10: 9789127110038

Språk: Svenska

Filesize: 2303 KB

BESKRIVNING

Samhället kännetecknas av ett högt tempo och konkurrens, besparingar och rationaliseringar. Nya och mer avancerade datorprogram introduceras och kräver engagemang och nytänkande. Ett ständigt och ökande informationsflöde strömmar över oss. Detta har fått till följd att allt fler personer känner sig stressade och utbrända. Den här boken inriktar sig på vad den enskilda människan kan göra för att förbättra sin situation. Författaren har arbetat med tusentals personer som upplevt negativa konsekvenser av olika förändringar som inträffat i deras liv. Utifrån dessa erfarenheter presenteras i boken ett effektivt program som kan användas för att förebygga och motverka negativ stress. Boken består av två delar. Den första delen beskriver en metod där läsaren själv kan analysera sin livssituation, sina förändrings- och stressmönster. I den andra delen presenteras ett självhjälpsprogram som ger individen bättre förmåga att klara stress och bemästra förändringar. Personer som följt programmet berättar att de blivit lugnare och mindre stressade, att de börjat tänka mer positivt, att de fått större självtillit och ökad livslust och att de lärt sig lyssna på andra. Som en person sa efteråt: Jag njuter mer av livet! Boken riktar sig till människor intresserade av personlig utveckling och hälsa. Den passar bra i studiecirklar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

» *Konsten att hantera stress och möta förändringar*, Bosse Angelöw, Natur och Kultur 1999. Kvinnligt, manligt, stressigt, Marianne Frankenhaeuser, ...

Konsten att hantera stress och möta förändringar. Den här boken inriktar sig på vad den enskilda människan kan göra för att förbättra sin situation.

Söker du efter "*Att hantera stress och möta förändringar*" av Bosse Angelöw? Du kan sluta leta. Våra experter i antikvariat hjälper dig eftersöka boken - utan ...

KONSTEN ATT HANTERA STRESS OCH MÖTA FÖRÄNDRINGAR

[Fortsätt läsa...](#)