

Keywords: Fokus på jobbet : träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje PDF pdf bok på svenska, ladda ner Fokus på jobbet : träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje ePUB, Fokus på jobbet : träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje las online, Fokus på jobbet : träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje download

Fokus på jobbet : träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje PDF

Anders Hansen



Det här är bara ett utdrag ur Fokus på jobbet : träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anders Hansen

ISBN-10: 9789127818880

Språk: Svenska

Filesize: 1654 KB

BESKRIVNING

Fokus på jobbet av Sara Hult och Martin Ström visar hur man konkret kan göra för att bli mer närvarande i sitt arbete och i övriga delar av sitt liv. Metoden har sin grund i forskning och praktisk tillämpning på olika arbetsplatser. Mindfulness är relativt nytt inom organisationspsykologi och fler och fler företagsledare får upp ögonen för metoden. Mindfulness på jobbet lönar sig, både på individnivå och på företag som helhet: stressnivåerna sjunker, man får färre sjukskrivningar, större engagemang hos de anställda, färre konflikter, mindre personalomsättning och högre nivåer av kreativitet och innovation. Boken utnämndes till Årets HR-bok 2014.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gör en bra affär på Fokus på jobbet: träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje (Häftad, 2017) Lägst pris just nu 81 kr bland 7 ...

Mindfulness på jobbet ... för varandra. Bättre fokus och minskade distraktioner leder till att saker blir gjorda på kortare tid och kanske med mer glädje.

LIBRIS titelinformation: Fokus på jobbet : träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje / Sara Hultman och Martin Ström.

**FOKUS PÅ JOBBET : TRÄNA DIN HJÄRNA MED MINDFULNESS FÖR MER FOKUS,
EFFEKTIVITET OCH GLÄDJE**

[Fortsätt läsa...](#)