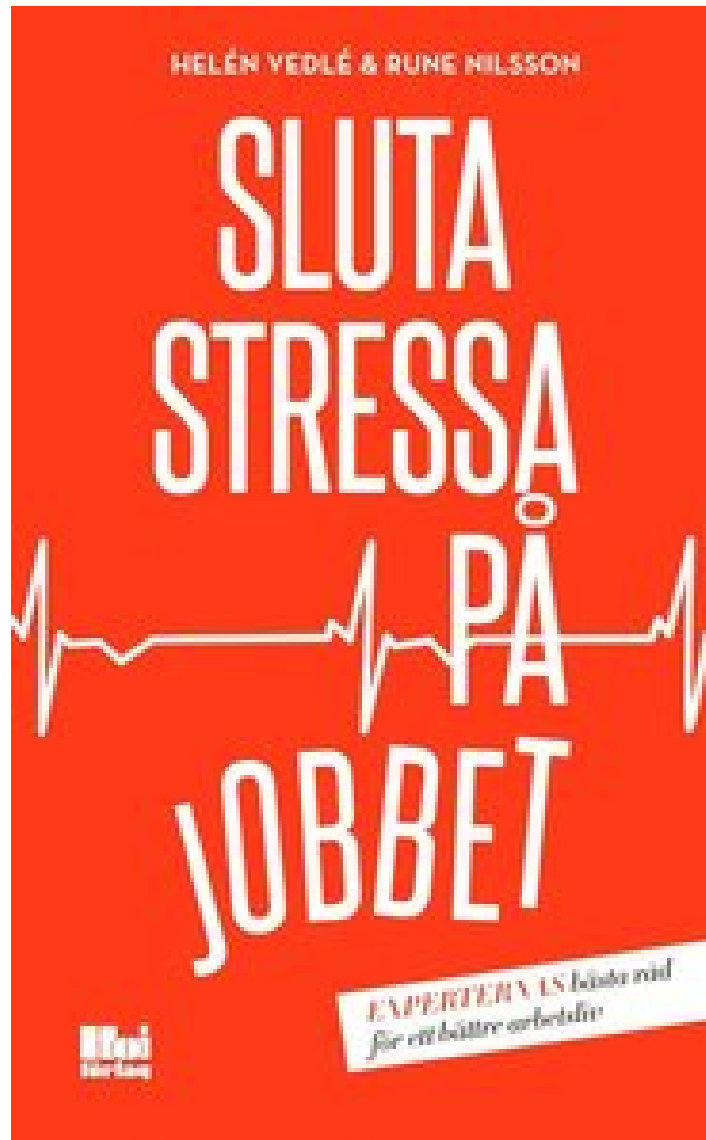


## Sluta stressa på jobbet PDF

Anna Hallén



*Det här är bara ett utdrag ur Sluta stressa på jobbet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Anna Hallén  
ISBN-10: 9789176975367  
Språk: Svenska  
Filesize: 3240 KB

## BESKRIVNING

Upplever du att du jobbar splittrat, glömmer saker och inte har stenkoll på allt? Känner du att din stressnivå är för hög, arbetsdagarna för röriga och att du har en ständig oro att inte hinna med allt? Tycker du att det är svårt att prioritera mellan alla arbetsuppgifter? Önskar du att du hade en bättre balans mellan arbete och fritid, att du inte så ofta tänker på jobbet när du är ledig? Går det att sluta stressa? Nej, stoppa stressen helt kan man inte. Men du kan minska den onödiga stressen på jobbet. Du kan själv påverka din stressnivå genom medvetenhet, kunskap och ändrat beteende. Du får ett ökat flyt. Det går om du vill. Sluta stressa på jobbet är boken för dig som vill få redskap för att förändra. Här finns hundratals tips om hur du kan arbeta smartare för att minska din stress. Helén Vedlé och Rune Nilsson är föreläsare och utbildare som specialiserat sig på att minska stressen med hjälp av konkreta råd i arbetsmetodik och prioritering. Med sin långa erfarenhet bjuder de generöst på idéer och metoder hur du kan jobba smartare.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Det är många som låter sig styras av omgivningen och ständigt släcker bränder i stället för att brandsäkra och få tid till det de egentligen vill och ska göra.

Gör en bra affär på Sluta stressa på jobbet (Ljudbok nedladdning, 2018) Lägst pris just nu 84 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

Pris: 59 kr. Pocket, 2018. Finns i lager. Köp Sluta stressa på jobbet av Helén Vedlé, Rune Nilsson på Bokus.com.

## **SLUTA STRESSA PÅ JOBBET**

[Fortsätt läsa...](#)