

# Mindfulness og stresshåndtering i arbejdslivet

Hent bøger PDF



Michael Chaskalson

Mindfulness og stresshåndtering i arbejdslivet Michael Chaskalson Hent PDF Mindfulness er en måde at være opmærksom på det, der sker i øjeblikket, i en selv, i andre og i omgivelserne. Mindfulness øger vores udholdenhed og gør os i stand til hurtigere at se nye muligheder, undgå stress og reducerer dermed risikoen for udbrændthed.

Samtidig med, at bogen beskriver den seneste hjerneforskning inden for mindfulness-træning, tilbyder den et gennearbejdet otte ugers træningsforløb i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Dette kursus er designet specielt til arbejdspladser.

Mindfulness i arbejdslivet giver både ledere og ansatte indsigt i processen og fordelene ved træning i mindfulness. For professionelle, der er interesserede i at arbejde med individuelle og teamorienterede præstationer, viser bogen, hvordan man kan fremme dynamikken markant på en arbejdsplads. Den beskriver "værktøjerne" og den nødvendige rådgivning med henblik på at skabe vedvarende forandring.

Mindfulness er en måde at være opmærksom på det, der sker i øjeblikket, i en selv, i andre og i omgivelserne. Mindfulness øger vores udholdenhed og gør os i stand til hurtigere at se nye muligheder, undgå stress og reducerer dermed risikoen for udbrændthed.

Samtidig med, at bogen beskriver den seneste hjerneforskning inden for mindfulness-træning, tilbyder den et gennearbejdet otte ugers træningsforløb i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Dette kursus er designet specielt til arbejdspladser.

Mindfulness i arbejdslivet giver både ledere og ansatte indsigt i processen og fordelene ved træning i mindfulness. For professionelle, der er interesserede i at arbejde med individuelle og teamorienterede præstationer, viser bogen, hvordan man kan fremme dynamikken markant på en arbejdsplads. Den beskriver "værktøjerne" og den nødvendige rådgivning med henblik på at skabe vedvarende forandring.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

**Alle bøger. 30 dage gratis prøveperiode**