

Én ting ad gangen

Hent bøger PDF



Storm Stensgaard

Én ting ad gangen Storm Stensgaard Hent PDF Forlaget skriver: Med sin anden bog om emnet tager Storm Stensgaard atter livtag med vor tids helt store udfordring. Vi tages med på en opdagelsesrejse og udforsker mulighederne for at fortælle den store historie om stress på en ny og konstruktiv måde.

Hvordan bliver man god til stress? Hvor bygger man gode vaner og kommer i mental topform? Hvordan har man korrekt travlt? Hvordan stressnavigerer, og økonomiserer man med kræfterne? Hvordan bliver man forandringsparat og robust på den gode måde? Hvordan motiveres man til at passe på sig selv? Hvordan øger man sit nærvær og overskud i hverdagen?

Bogen har også et organisatorisk sigte, dels på den stressøkonomiske ledelseskultur og fremtidens effektivisering gennem sund præstation. Dels på hvordan vi gennem begrænsning af forstyrrelser kan skabe en arbejdskultur med høj social kapital og holdbar konkurrenceevne. Hvad kan vi gøre som ledelse, som individ og som fællesskab?

Bogen er let, beregnet på at kunne læses af alle. Men videnskaben bag er solid og der gives et helstøbt filosofisk bud på, hvordan vi som moderne mennesker kan begå os i en helt ny forstyrrelsestidsalder, som vi på mange måder ikke er skabt til.

Det handler om nærvær, koncentration og fokus som nøglen til alt godt. Hvis du og din organisation vil fremtidssikres og navigere sejrrigt gennem vor tids mange forstyrrelser, så er Én ting ad gangen en nyttig fortælling.

Forlaget skriver: Med sin anden bog om emnet tager Storm Stensgaard atter livtag med vor tids helt store udfordring. Vi tages med på en opdagelsesrejse og udforsker mulighederne for at fortælle den store historie om stress på en ny og konstruktiv måde.

Hvordan bliver man god til stress? Hvor bygger man gode vaner og kommer i mental topform? Hvordan har man korrekt travlt? Hvordan stressnavigerer, og økonomiserer man med kræfterne? Hvordan bliver man forandringsparat og robust på den gode måde? Hvordan motiveres man til at passe på sig selv? Hvordan øger man sit nærvær og overskud i hverdagen?

Bogen har også et organisatorisk sigte, dels på den stressøkonomiske ledelseskultur og fremtidens effektivisering gennem sund præstation.

Dels på hvordan vi gennem begrænsning af forstyrrelser kan skabe en arbejdskultur med høj social kapital og holdbar konkurrenceevne. Hvad kan vi gøre som ledelse, som individ og som fællesskab?

Bogen er let, beregnet på at kunne læses af alle. Men videnskaben bag er solid og der gives et helstøbt filosofisk bud på, hvordan vi

som moderne mennesker kan begå os i en helt
ny forstyrrelsestidsalder, som vi på mange måder ikke er skabt til.

Det handler om nærvær, koncentration og fokus som nøglen til alt
godt. Hvis du og din organisation vil fremtidssikres og navigere
sejrrigt gennem vor tids mange forstyrrelser,
så er *Én ting ad gangen* en nyttig fortælling.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2
Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode