

Den lille guide til stresshåndtering på arbejdspladsen

Hent bøger PDF



Birgitte Wærn

Den lille guide til stresshåndtering på arbejdspladsen Birgitte Wærn Hent PDF Forlaget skriver: Wærns små guider tilbyder basisviden og konkrete redskaber, som kan anvendes i såvel privat sammenhæng som på arbejdspladsen.

Den lille guide til stresshåndtering på arbejdspladsen er tiltænkt medarbejdere og arbejdspladser, der ønsker at arbejde konkret og praksisorienteret med forebyggelse af stress i organisationen. Den kan bruges som et led i en større indsats i organisationen eller som inspiration for enkeltpersoner.

Bogen omhandler afdækning af symptomer, stressfaktorer og ressourcer samt forebyggelse og håndtering af stress på 3 planer: det personlige plan, gruppeplanet og det organisatoriske plan. Som eksempler på redskaber kan nævnes den personlige anti-stress plan, den kollegiale omsorgssamtale og virksomhedens stresspolitik.

Forlaget skriver: Wærns små guider tilbyder basisviden og konkrete redskaber, som kan anvendes i såvel privat sammenhæng som på arbejdspladsen.

Den lille guide til stresshåndtering på arbejdspladsen er tiltænkt medarbejdere og arbejdspladser, der ønsker at arbejde konkret og praksisorienteret med forebyggelse af stress i organisationen. Den kan bruges som et led i en større indsats i organisationen eller som inspiration for enkeltpersoner.

Bogen omhandler afdækning af symptomer, stressfaktorer og ressourcer samt forebyggelse og håndtering af stress på 3 planer: det personlige plan, gruppeplanet og det organisatoriske plan. Som eksempler på redskaber kan nævnes den personlige anti-stress plan, den kollegiale omsorgssamtale og virksomhedens stresspolitik.



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

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode