

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

Ladda ner boken PDF



Sara Hultman, Martin Ström

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

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.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod