

(Pdf free) Achtsam und gelassen im Job: Bei Stress selbst aktiv werden. Mit Online-Material

Achtsam und gelassen im Job: Bei Stress selbst aktiv werden. Mit Online-Material

Von Nadine Schuster

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #341576 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-08Abmessungen: 8.39 x .59b x 5.671, Einband: Gebundene Ausgabe202 Seiten | File size: 69.Mb

Von Nadine Schuster : Achtsam und gelassen im Job: Bei Stress selbst aktiv werden. Mit Online-Material
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Achtsam und gelassen im Job: Bei Stress selbst aktiv werden. Mit Online-Material:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. fr meine

Kollegen
Von Kunde
Das Buch ist toll gegliedert und das Thema gut aufgearbeitet, professionell. Der Inhalt ist gut verstandlich und es enthalt viele praktische bungen.
0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Schnere Ratgeber
Von Michael Pfeil
Schnere Ratgeber, erfordert aber ein sehr groes Ma an Eigeninitiative um alle bungen wahrheitsgem zu bearbeiten. Kann man wirklich empfehlen.

Pressestimmen
Dieses Buch bereichert das Arbeitsleben - auf eine ganz besondere Weise. Ein professionelles Muss!
Barbara Wedler, socialnet.de, 3.7.2015
Kurzbeschreibung
Leistungsdruck, berstunden, Stress die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt sind in aller Munde. Was kann der Einzelne tun, um potentiell damit einhergehenden psychischen Beeintrchtigungen vorzubeugen? Dieser Ratgeber liefert Antworten. Er hilft Betroffenen, Schritt fr Schritt die Ursachen ihrer Stresssymptome zu erkennen, eigene Ressourcen und Handlungsmglichkeiten zu entdecken und neue Verhaltensweisen zu trainieren. Checklisten und Fragebogen ermuntern dazu, sich durch das Gelesene auch mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen, und erleichtern so das Umsetzen der gewonnenen Erkenntnisse im Alltag.
Schritt fr Schritt beschreibt die Autorin anschaulich und fundiert, wie Stress entsteht und wie man ihn abbaut. Sie zeigt auf, wie persnliche Bedrfnisse und Ursachen von arbeitsbezogenen Problemen analysiert werden knnen. Der Schwerpunkt der Buches liegt auf der (Wieder-)Entdeckung eigener Ressourcen: Wie treffe ich fr mich passende Entscheidungen, wie gebe ich angemessen Feedback? Und welche Art der Erholung tut mir gut?
Die vielen Materialien im Buch und online regen immer wieder neu zum Nachdenken ber die eigene Situation an.
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. Nadine Schuster, Psychologische Psychotherapeutin, Business Coach (DBVC), selbststndig in eigener Praxis sowie als Geschftsfhrende Gesellschafterin eines bundesweiten Gesundheitsdienstleister ttig.