

Vägen från Väggen. Förebygg en krasch. Återhämta en utmattning. Malin Roca ahlgren, Jessica Stigsdotter Axberg



Ladda ner PDF

Det här är en överlevnadsguide för den som blivit drabbad. En handbok för dig som vill jobba förebyggande och ett stöd till dig som är anhörig. Boken riktar sig både till privatpersoner och arbetsgivare.

Vi har sammanställt svar på de frågor vi fick när vi blev drabbade. Boken är uppdelad i olika delar så att du kan bläddra till just den del du vill och behöver läsa mer om. Vi har intervjuat olika personer som drabbats, bland annat LoLjud, samt ca 60 olika professioner och myndigheter som arbetar med stress, bland annat Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, stressforskare, psykoterapeuten Jessica Zandén och arbetsgivaren Cissi Elwin. Boken innehåller även fakta och statistik om stress och utmattning samt tips om olika behandlingsmetoder.

Vi hoppas att andra ska kunna känna igen sig, vi vill sprida kunskap och ta bort skammen kring stress och utmattning.

/Malin Roca Ahlgren och Jessica Stigsdotter Axberg

Några citat ur boken: *"Både anställda och arbetsgivare har ofta orealistiska förväntningar på vad kropp och själ tål."* LEIF WALLIN – Läkare, beteendevetare, stressforskare och docent i psykiatri.

"Ta korta pauser, ofta. Det kan räcka med fem djupa andetag... för hur bråttom har du egentligen?" CISSI ELWIN – Chefredaktör och VD, tidningen Chef.

Ladda ner gratis Vägen från Väggen. Förebygg en krasch. Återhämta en utmattning. gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Malin Roca ahlgren, Jessica Stigsdotter Axberg

Antall sider: 436

ISBN: 9789188387202

Format: PDF

Filstorrelse: 13.47 Mb

Ladda ner på 15 sekunder