

Mer än hjärna : jobba smart och må bra Anna Zetterberg



Ladda ner PDF

Vi är många som försöker lägga ett omöjligt pussel. Vi vill prestera optimalt på jobbet, ha en rik fritid, tid med barnen och dessutom förverkliga oss själva. Skiljelinjen mellan arbete och fritid suddas ut och tekniken gör det möjligt att arbeta gränslöst, såväl tids- som rumsmässigt. Följden blir lätt att vi jobbar mer och mer och tror att det är effektivt. Sanningen är istället den att de mest effektiva människorna jobbar mindre än genomsnittet. De har dessutom en meningsfull fritid och prioriterar socialt umgänge i högre grad. Du behöver inte välja, du kan få både och! Neurologisk forskning visar att vår prestationsförmåga påverkas negativt av multitasking och ständig uppkoppling.

I *Mer än hjärna!* förklarar Anna Zetterberg utifrån hur den mänskliga hjärnan fungerar hur du kan ta hand om och styra din hjärnkraft på ett bättre sätt. Hon lär dig att planera och prioritera, att bli mer strukturerad och minimera distraktionerna. Och hon visar hur du genom att lära dig mer om din intellektuella kapacitet kan bli mer effektiv och även må bättre. Allt på ett sätt som funkar i verkligheten och i längden.

Anna Zetterberg arbetar sedan 15 år som effektivitetskonsult och inspiratör till förändringar. Hon föreläser och utbildar företag och individer i personlig effektivitet, smart ledarskap och hur vi styr oss själva och vår hjärnkraft i den tid vi lever.

Ladda ner gratis Mer än hjärna : jobba smart och må bra gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Anna Zetterberg

Antall sider: 165

ISBN: 9789188743251

Format: PDF

Filstorrelse: 15.61 Mb

Ladda ner på 15 sekunder