

Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser Ninni Länsberg



Ladda ner PDF

Det är dags att ta stressen på allvar! Livet, både hemma och på jobbet, snurrar allt fortare. Och förväntningarna skruvas upp, både av oss själva och andra. Men i loppet som vi springer är det ingen som vinner. Folk blir utmattade, sjukskrivningarna ökar och det är de psykiska diagnoserna som dominerar. Det håller inte.

I den här boken ger Ninni Länsberg den osminkade sanningen om hur vår livsstil och syn på arbete belastar kroppen och själen, om hur vi effektiviserat bort betydelsen av vila och reflektion. Alla är sin egen sekreterare och fikarasten prioriteras bort. Vi idealiserar det långsamma men väljer det snabba. Vi ägnar semestern åt att dränera huset och kakla badrum istället för att återhämta oss.

Friskt jobbat ger vägledning, tips och kunskap om vägen till ett liv i balans och mer hållbara, friska, goda arbetsplatser. Det är klok läsning för både den enskilde och för chefer, fackligt förtroendevalda och skyddsombud. Vi kan alla bli mer observanta på vårt sätt att tackla livet i allmänhet och arbetslivet i synnerhet.

NINNI LÄNSBERG är handbollsspelaren som blev pastor, vidareutbildade sig inom rehabilitering och som nu mött tusentals personer i samtal om stress, utmattning, jobb, sorg, omställning och kriser. Som rådgivare, föreläsare och krönikör inom stress, arbete och hälsa utmanar Ninni vår tids syn på effektivitet och perfektion. Vilket liv vill vi leva? Vad är det att jobba friskt?

Ladda ner gratis Friskt jobbat : Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Ninni Länsberg

Antall sider:

ISBN: 9789188743718

Format: PDF

Filstorrelse: 18.16 Mb

Ladda ner på 15 sekunder