

Praktisk stresscoaching



| | |
|-------------------|------------------|
| ISBN: | 9788791913150 |
| Sprog: | Dansk |
| Forfatter: | Bjarne Toftegård |
| Forlag: | Go'Bog |
| Kategori: | Erhverv |
| Udgivet: | 1. juli 2009 |

[Praktisk stresscoaching.pdf](#)

[Praktisk stresscoaching.epub](#)

Vi oplever mere og mere stress, og flere og flere bliver alvorligt stressede. 10-12 % af alle danskere i den erhvervsaktive alder er så stressede, at de har brug for hjælp, og hvis man ikke får den rette hjælp, kan stress få alvorlige konsekvenser. Denne bog handler om, hvordan man kan hjælpe mennesker med stress. Det er vigtigt at kunne give kompetent hjælp, da man ellers risikerer at gøre ondt værre. F.eks. kan klassisk coaching, traditionel ledelse eller velment behandling gøre, at stressen trækker ud, og at den stressede person træffer forkerte beslutninger. Stresscoaching er andet og mere end klassisk coaching. Bogen beskriver, hvad stress egentligt er, hvordan den opstår, hvordan den hænger sammen med personligheden, former for hjælp, udbredelse, osv. Det er vigtigt at forstå stress for at kunne give den rette hjælp. Bogen beskriver også et koncept for stresscoaching, hvordan dette afviger fra klassisk coaching, samt specielle forhold, man skal være opmærksom på. Bogen indeholder desuden 14 konkrete værktøjer, forslag til håndtering af nogle typiske stress-årsager og forskellige personlighedstyper, samt et konkret eksempel på, hvordan man, trin for trin, kan hjælpe en stresset person. Bjarne Toftegård (f. 1960), stressekspert, ph.d.

og cand.polyt., er leder af Fore-byg Stress ApS, foredragsholder, uddanner stresscoaches og hjælper virksomheder og privatpersoner med at forstå, håndtere og forebygge stress.

På dette stresscoaching modul fokuserer du på at træner dine. Klik her og find den bedste pris nu. Bogs ISBN er 9788791913150, køb den her Forfatter: Bjarne Toftegård, Titel: Praktisk stresscoaching, Pris: 178,95 kr. Et. Stresscoaching foregår i klinikken i Adelgade, København eller over Skype. Stresshåndtering forebygger stress, idet flere og flere bliver alvorligt stressede. Coaching Genius og Business Coach 15 studiepoeng / UiA.

Grundigt teoretisk og praktisk forløb m. Stresscoaching er en praktisk. E-bogs ISBN er 9788791913402, køb den her Læs om Praktisk stresscoaching i kategorien Lydbøger med ISBN nr. Stresscoaching er en praktisk form for hjælp. Samtaler med supervisor om individuelt klientarbejde. 10-12 % af alle danskere i den erhvervsaktive. , Kategori: Bøger, Format: Hæftet Køb 'Praktisk stresscoaching' bog nu. Grundigt teoretisk og praktisk forløb m. Derudover sikres du tid og rum for praktisk læring og et tillidsfuldt. Stress Coaching. , Kategori: Bøger, Format: Hæftet Køb 'Praktisk stresscoaching' bog nu.