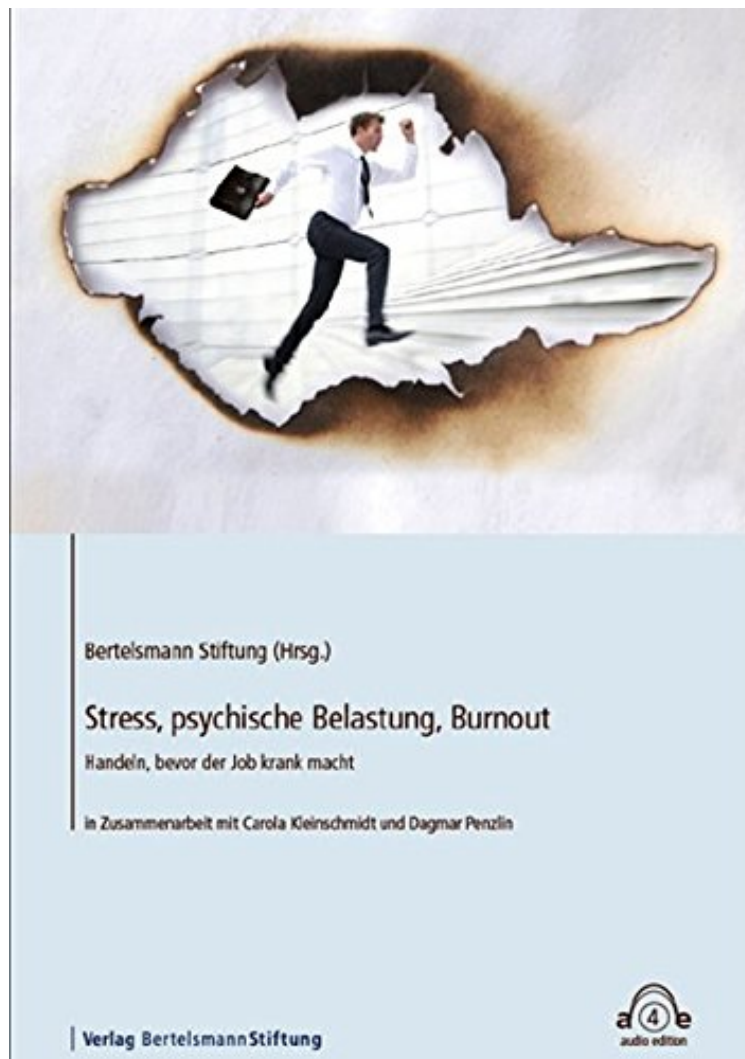


(Download free pdf) Stress, psychische Belastung, Bournout: Handeln, bevor der Job krank macht (Audio Edition)

Stress, psychische Belastung, Bournout: Handeln, bevor der Job krank macht (Audio Edition)

Von Bertelsmann Stiftung

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #1272643 in BcherMarke: Bertelsmann Stiftung Verffentlicht am: 2011-10-01 Format: Audiobook Abmessungen: 7.56 x .67b x 5.351, Lnge: 79 Minuten Einband: Audio CD 32 Seiten | File size: 46.Mb

Von Bertelsmann Stiftung : Stress, psychische Belastung, Bournout: Handeln, bevor der Job krank macht (Audio Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress, psychische Belastung, Bournout: Handeln, bevor der Job krank macht (Audio Edition):

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hrbuch

mit praktischem Nhrwert Von Customer Dies ist das passende Hrbuch fr diejenigen, die schon viel zum Thema wissen und sich dennoch psychisch erschpft fhlen. Denn das, was am Ende hilfreich ist, sind nicht die groen Erkenntnisse und Theorien sondern es sind die kleinen alltagstauglichen Hinweise von Eingeweihten, die wir dann tatschlich umsetzen und ausprobieren. Die Autorinnen interviewen Betroffene und Experten und erffnen so viele Mglichkeiten, sich in den Fallbeispielen selbst wieder zu erkennen und die verschiedenen Stufen psychischer Belastungssymptome nachzuvollziehen. Den praktischen Nhrwert aber erhlt die CD durch die ausfhrlichen Schilderungen der kleinen und groen Wege aus Erschpfung und Burnout heraus. Das sind spannende und interessante 79 Hrminuten und am Ende war bei mir sogar der Bgelwscheberg (auch ein kleiner Alltagsstressor) abgebaut.

Produktbeschreibung Handeln, bevor der Job krank macht. Hrsg. v. Bertelsmann Stiftung. 79 Min. Audio CD Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren so verndert, dass Stress und psychische Belastung in allen Berufen und Hierarchien zunehmen. Wird die Zukunft noch schneller, noch belastender? Welche Kompetenzen brauchen Arbeitnehmer, um in der Arbeitswelt gesund zu bleiben? Wie knnen sie ihre Abwehrkrfte strken? Stress wirkt auch motivierend auf Menschen. Dauert er zu lange an, wird er zum Gesundheitskiller Nummer eins. Erholungsphasen sind deshalb wichtig. Mediziner zeigen in dem Hrbuch die Grenzen auf und sprechen ber die typische Stresserkrankung Burnout. Betroffene schildern, wie es sich anfhlt, darunter zu leiden. Woran aber kann der Einzelne merken, wann die psychische Balance aus dem Lot gert? ber die ersten Anzeichen berichten Mitarbeiter aus Unternehmen; Mediziner kommentieren die Schilderungen und geben Empfehlungen.

Kurzbeschreibung Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren so verndert, dass Stress und psychische Belastung in allen Berufen und Hierarchien zunehmen. Wird die Zukunft noch schneller, noch belastender? Welche Kompetenzen brauchen Arbeitnehmer, um in der Arbeitswelt gesund zu bleiben? Wie knnen sie ihre Abwehrkrfte strken? Stress wirkt auch motivierend auf Menschen. Dauert er zu lange an, wird er zum Gesundheitskiller Nummer eins. Erholungsphasen sind deshalb wichtig. Mediziner zeigen in dem Hrbuch die Grenzen auf und sprechen ber die typische Stresserkrankung Burnout. Betroffene schildern, wie es sich anfhlt, darunter zu leiden. Woran aber kann der Einzelne merken, wann die psychische Balance aus dem Lot gert? ber die ersten Anzeichen berichten Mitarbeiter aus Unternehmen; Mediziner kommentieren die Schilderungen und geben Empfehlungen.