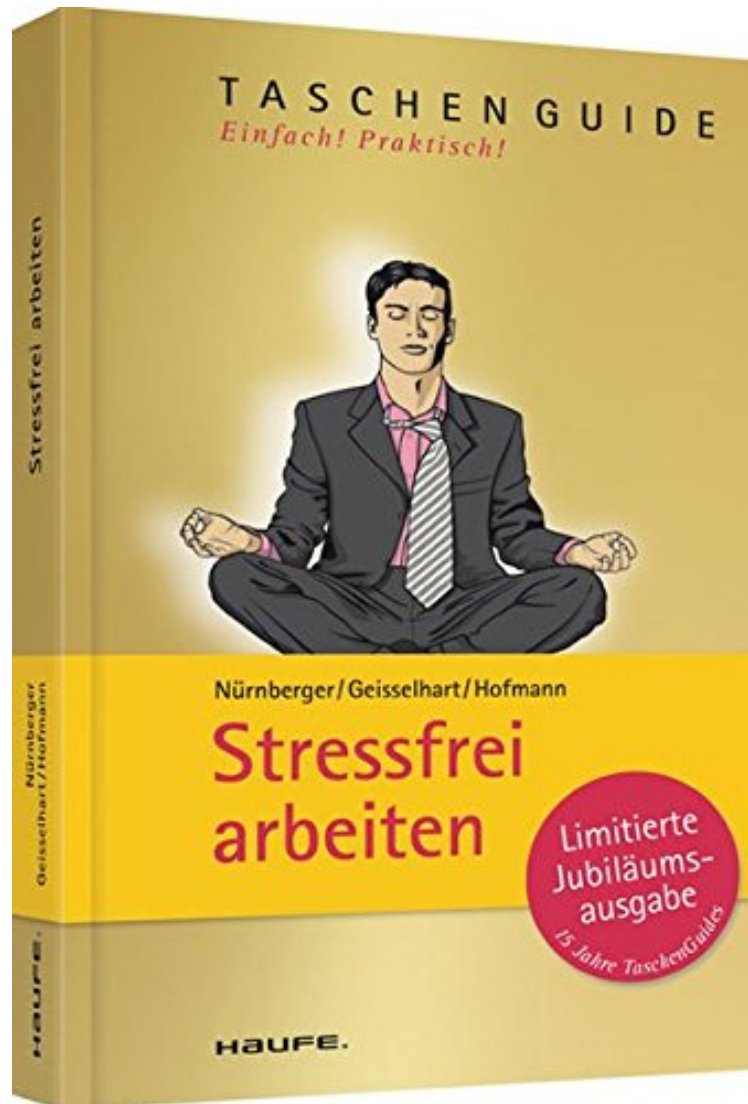


(Download pdf) Stressfrei arbeiten (Haufe TaschenGuide)

Stressfrei arbeiten (Haufe TaschenGuide)

Von Elke Nrnberger, Roland Geisselhart, Christiane Hofmann
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #504408 in BcherVerffentlicht am: 2012-08-13Abmessungen: 6.57 x .79b x 4.211, Einband: Gebundene Ausgabe256 Seiten | File size: 50.Mb

Von Elke Nrnberger, Roland Geisselhart, Christiane Hofmann : Stressfrei arbeiten (Haufe TaschenGuide) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressfrei arbeiten (Haufe TaschenGuide):

Kurzbeschreibung Lernen Sie die Stressfaktoren in Ihrem Leben erkennen und abzubauen. Dieser Ratgeber hilft Ihnen, an Ihrer eigenen Einstellung zu arbeiten und stellt Ihnen neue Wege vor, um mit den Folgen eines anspruchsvollen Arbeitsalltags konstruktiv umzugehen. Inhalte: Gelassenheit lernen, lösungsorientiert denken und sprechen. Techniken für schwierige Situationen: So kommunizieren Sie respektvoll und kontern Angriffe souverän. So trainieren Sie Entspannung und bauen Stressfaktoren gezielt ab. Der Autor und weitere Mitwirkende

Elke Nrnberger ist Geschäftsführerin des Beratungsunternehmens nrnberger gmbh. Sie arbeitet als Seminarleiterin, Wirtschaftsmediatorin und Coach für zahlreiche Großunternehmen und Führungskräfte. Als Fachautorin veröffentlicht sie Bücher und Beiträge zu den Themen Kommunikation, Führung und Konflikte. Roland Geisselhart absolvierte eine Psychologieausbildung an einer Privatschule und ist heute einer der bekanntesten Managementtrainer für Gedächtnis- und Konzentrationstechniken. Zahlreiche Fernsehauftritte machten ihn einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Bisher besuchten über 100.000 Teilnehmer seine Seminare in führenden Unternehmen im deutschsprachigen Raum. Christiane Hofmann ist Autorin und arbeitet freiberuflich als Kursleiterin für Entspannungsmethoden. Zusammen mit Roland Geisselhart hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. So trainieren Sie gelassenes Verhalten Um gelassen zu bleiben oder zu werden, müssen wir auch manche Verhaltensweisen ändern. In diesem Kapitel geht es darum, wie Sie Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen, Verantwortung übernehmen und abgeben sowie konsequent sind in dem, was Sie tun. Sich für Gelassenheit entscheiden Pro Tag fällt jeder von uns Tausende von Entscheidungen. Wir entscheiden z. B., ob wir eine Jacke mitnehmen, bevor wir das Haus verlassen, was wir wann essen, was wir als Nächstes tun oder lassen. Was auch immer im Umfeld passiert, wir entscheiden den nächsten Schritt. Grundlage für eine Handlung ist immer die vorausgegangene Entscheidung...