



LEDERENS STRESSHÅNDBOG

Styrk dine lederkompetencer, når det gælder stress

Af Michael Martini, Mads Krarup og Caroline Ahlgren Tøttrup

Hvad er stress egentlig? Hvordan fastholder jeg trivsel og undgår usund stress på arbejdspladsen? Hvordan får jeg øje på stress hos en medarbejder? Og hvad gør jeg så ved det?

Det er nogle af de vigtige spørgsmål, som denne bog giver svar på.

Som leder føler du dig måske ikke klædt på til at møde hverdagens udfordringer omkring stress. Det kan være, at du savner konkret viden eller effektive redskaber. Måske er du selv stressramt i større eller mindre grad og har svært ved at lede både dig selv og andre i den rigtige retning, når det gælder stress.

Denne håndbog hjælper dig som leder på vej ved:

- At præsentere en hjælpsom forståelsesramme, som rummer den kompleksitet, der kendetegner stress som fænomen i organisationer.
- At inspirere til udvælgelse, udvikling og timing af indsatser rettet mod at fremme trivsel og forebygge stress, både på individ-, gruppe- og organisationsniveau.
- At fokusere på din afgørende rolle og muligheder, når det gælder forebyggelse og håndtering af stress.

Lederens stresshåndbog er målrettet ledere, men er også relevant for HR-konsulenter, ledelses-konsulenter og arbejdsmiljørådgivere.

Bestillingsseddel

ISBN	Titel	Antal	Pris inkl. moms
3748	Lederens stresshåndbog		Særpris 239 kroner (normalpris 299 kroner)

SPAR
20 %

Der tillægges 35 kroner i porto- og ekspeditionsgebyr.

Leveres til

Institution/
firma _____
Att. _____
Adresse _____
Postnr. _____ By _____
Telefon _____
E-mail _____
EAN nr. _____
CVR nr. _____

Telefonnummer bedes ALTID anført, da det samtidig er kundennummer

Faktureres til

Institution/
firma _____
Att. _____
Adresse _____
Postnr. _____ By _____
Telefon _____
E-mail _____
EAN nr. _____
CVR nr. _____

Telefonnummer bedes ALTID anført, da det samtidig er kundennummer

☐ Jeg vil gerne modtage forlagets nyhedsmail med nye udgivelser, Gå-Hjem-møder, workshops og gode tilbud.

E-mail: _____

Dato _____ Underskrift _____