

Manual til et bedre arbejdsliv



Manual til et bedre arbejdsliv er skrevet til dig, der gerne vil have større arbejds- og livskvalitet. Saml på de gode oplevelser, og fokuser på de positive følelser, som holder energien oppe. Dyrk dine styrker og dit talent, og lad dig inspirere til at trives og udvikle dig i dit næste projekt.

Rid på bølgen af befordrende gåpåmod, øg din stresstolerance, tryk stop i god tid ved overbelastning, led dig selv i det grænseløse arbejdsliv, skab balance mellem arbejde og familieliv og kom på ret køl efter en fyring. Du kan også bruge bogen som en vitaminindsprøjtning, når du skal til din årlige MUS-samtale. Og det kan din leder også!

Marianne Boje Andersen er cand.psych. og selvstændig erhvervspsykolog og proceskonsulent. Hun giver kurser i teambuilding, stress og karriere. Læs mere på www.procesconsult.dk.

Det siger læserne:

»Jeg kan anbefale alle at læse denne bog! Tak for at den er blevet skrevet og mange nu får mulighed for at læse den!«

Bettina Østerby, psykomotorisk terapeut og kropsterapeut

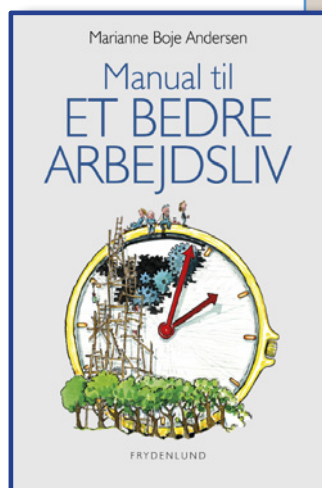
»En yderst inspirerende fagbog, som med professionalismisme og høj faglighed kobler nyere arbejdsmiljøteori til det moderne arbejdsliv. Et solidt fundament for selvrefleksion, personlig udvikling og en kritisk stillingtagen til arbejdslivets mange muligheder og udfordringer. Bogen kan varmt anbefales ikke blot som manual til et bedre arbejdsliv – men også som manual til et bedre liv!«

Peter Lunøe, arbejdsmiljø- og udviklingskonsulent

»Bogen gjorde mig glad og gav mig en ny måde at tænke over mit arbejde på. Den fik mig til at tænke over, om jeg i mit daglige arbejde har den trivsel og flow, jeg gerne vil have. Og hvis ikke, så gav den mig redskaberne til at komme videre.«

Sanne Jensen, socialpædagog og friluftvejleder

200 sider, illustreret i farver, 269 kr. inkl. moms



Bogen handler om arbejdslivet på godt og ondt, med vægten lagt på alt det, du kan ændre og har indflydelse på. Det er din udvikling, der er i centrum!

Udfyld kuponen på denne flyer!

Eller køb og betal bogen på
WWW.FRYDENLUND.DK
Så sparer du ekspeditionsgebyr.

BOGFORLAGET FRYDENLUND

Alhambravej 6
1826 Frederiksberg C
post@frydenlund.dk
tlf: 3393 2212



Alhambravej 6, 1826 Frederiksberg C

Jeg bestiller ___ stk. **Manual til et bedre arbejdsliv** til 269 kr.
Prisen er inkl. moms og tillægges porto ved forsendelse.



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Navn/att.: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Land: _____

E-mail: _____

Evt. EAN-nr.: _____

Frydenlund

+++ 22900 +++

0893 Sjælland USF B