



Boosta din prestationsförmåga

Stress är ett enormt hälsoproblem, men i grunden är vår stress energi som vi kan vända i positiv riktning.

I den här boken får du nycklarna till att kontrollera och kanalisera din jobbrelaterade stress så att den ger i stället för att ta kraft.

Utifrån en förståelse för vad stress egentligen är och hur vi människor fungerar, får du kunskap och konkreta tips för att öka såväl din prestationsförmåga som din livskvalitet.

Boken hjälper dig att steg för steg prestera mer på jobbet och få ut mer av livet, men kan också användas som ett verktyg i det viktiga arbetet att skapa en bättre arbetsmiljö för alla.



Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet. Hon arbetar med konsultation för ledningsgrupper och ger workshops, föreläsningar och coachning på grupp- och individnivå. Detta är hennes andra bok. Hennes första, "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra", kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. Besök gärna www.motive.se