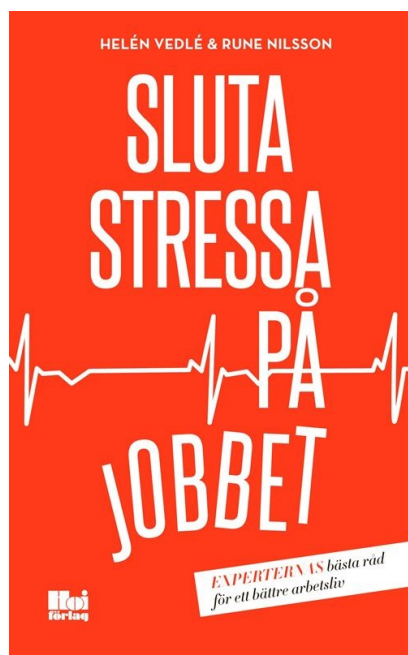




Lär dig att minska stressen på jobbet genom en ny bok

Sluta stressa på jobbet. Den uppmaningen är inte bara vägen till en mer harmonisk vardag – det är också titeln på en bok som föreläsarna och utbildarna Helén Vedlé och Rune Nilsson har skrivit. Nu utkommer boken som pocket.



Sluta stressa på jobbet är en bok fylld av tips för dig som vill förändra din arbetsvardag. Hur kan du arbeta smartare för att minska din stress?

– Bra planering och en framåtsyftande prioritering ger goda förutsättningar för ett aktivt och positivt liv, menar Rune Nilsson vars budskap är att framgång kräver planering, och planering kan alla lära sig.

Upplever du som många andra att din vardag är splittrad, att du glömmer saker och inte har stenkoll på allt? Känner du att arbetsdagarna är för röriga och att du har en ständig oro över att inte hinna med allt? Tycker du att det är svårt att prioritera mellan alla arbetsuppgifter? Önskar du att du hade en bättre balans mellan arbete och fritid, att du inte så ofta tänker på jobbet när du är ledig?

I så fall är det tydliga kännetecknen på att du lever ett stressigt liv.

Men går det verkligen att sluta stressa?

– Nej, stoppa stressen helt kan man inte. Men du kan minska den onödiga stressen på jobbet. Du kan själv påverka din stressnivå genom medvetenhet, kunskap och ändrat beteende. Du får ett ökat flyt. Det går om du vill.

Det är budskapet från de båda författarna. Helén Vedlé och Rune Nilsson är båda två föreläsare och utbildare som specialiserat sig på att minska stressen med hjälp av konkreta råd i arbetsmetodik och prioritering. Tillsammans har författarna samlat sina gedigna kunskaper med målet att skriva den mest omfattande boken om planering och prioritering som stressminskningsmetod. Med sin långa erfarenhet bjuder de generöst på idéer och metoder om hur du kan jobba smartare.

Helén har själv gått in i den berömda väggen. Men efter att ha ändrat sitt liv med framför allt smartare arbetsmetodik, metodisk planering och prioritering, singletasking samt mindfulness och egen tid har hon funnit en väg som är hållbar, stimulerande och livsbejakande.

– Jag lever som jag lär, konstaterar hon.

Helén Vedlé är utbildad pedagog, examen DIHR, certifierad coach inom stress & karriär och har en bakgrund som VD och konsult. År 2000 startade hon företaget Get ready! där hon föreläser och genomför interaktiva utbildningar och individuell coaching för chefer och medarbetare.

Hennes medförfattare Rune Nilsson har arrangerat åtskilliga utbildningar i planering och stresshantering ända sedan 1970-talet. Tillsammans med en kollega utvecklade han MinTid, en svensk systemkalender som fick stor spridning.

Rune har arbetat med media, reklam och folkbildning i hela sitt yrkesverksamma liv, varit lärare och rektor på Tollare folkhögskola samt haft en rad förtroendeuppdrag inom studieförbund och ideella organisationer. Dessutom har han skrivit över 50 böcker, främst inom kommunikation och administration, till exempel Marknadsföringsboken Lättläst, Effektiv presentationsteknik och Ideell förening bilda, styra och utveckla.

Utkommer 15 mars.

För mer information, kontakt med författaren och för att beställa recensionsexemplar vänligen kontakta förlaget på: info@hoi.se

Susanne Ahlenius Marknadsledning 0734-20 47 46 susanne@hoi.se

Hoi är ett modernt bokförlag som kombinerar styrkan hos ett traditionellt förlag med större frihet, mer delaktighet och bättre villkor för författaren. Vi letar ständigt efter manus med litterära och kommersiella kvaliteter. Välkommen till oss, som läsare eller författare.