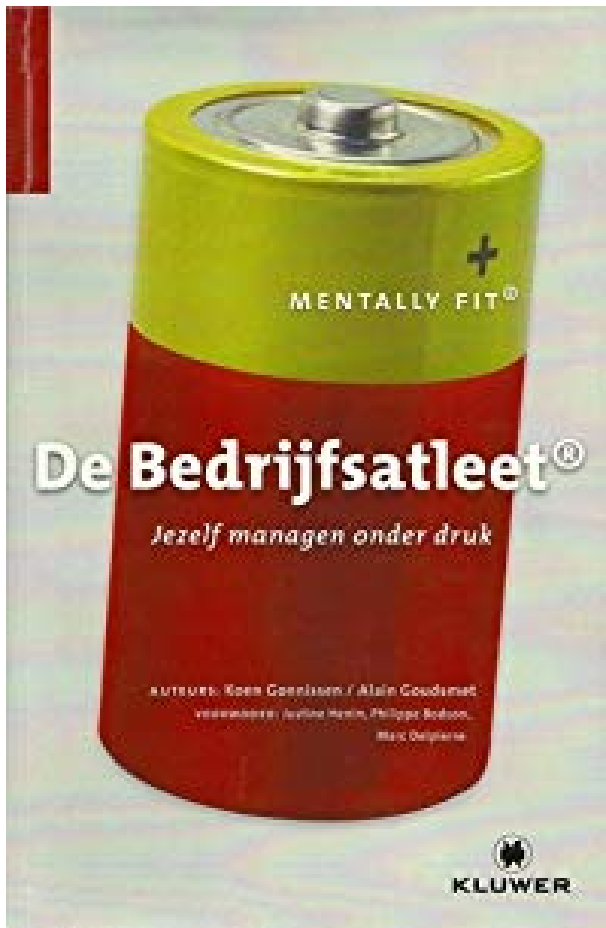


De Bedrijfsatleet, Jezelf managen onder druk



Author:	Koen Gonnissen
Genre:	Uncategorized
Goodreads Rating:	3.43
Published:	2005 by Kluwer
Language	Dutch
Pages:	210
ISBN10:	9046503496

[De Bedrijfsatleet, Jezelf managen onder druk.pdf](#)

[De Bedrijfsatleet, Jezelf managen onder druk.epub](#)

Omgaan met druk in een klimaat van continue veranderingen Na vele jaren coaching van topsporters hebben Alain Goudsmet en Koen Gonnissen zich gespecialiseerd in de begeleiding en coaching van mensen uit de bedrijfswereid. Zelfstandigen, werknemers, kaderleden, managers, net zoals topsporters worden ook zij continu aan druk en veranderingen blootgesteld. Stilstaan betekent achteruit gaan... Overladen werkschema's, overuren, de continue deadlines, prioriteiten, urgenties...hoe hou je het hoofd nog boven water? Innovatief en creatief blijven denken in een klimaat van voortdurende verandering vereist respect voor en een evenwichtige balans tussen onze mentale, emotionele en fysieke energiebronnen. Het stijgende ziekteverzuim en het groeiende aantal burnouts tonen echter aan dat vele mensen te diep in de reserves van hun batterijen gaan. Hoe kan jij de impact van druk op je mentale, emotionele en fysieke batterijen verlichten? De auteurs reiken een schat van praktische tools aan om de jachtige sleur van de dagelijkse stress te doorbreken. Zij tonen aan dat oplossingen eenvoudig zijn en voor de hand liggen. Mits bewustwording en de nodige discipline kan elke werknemer een "Bedrijfsatleet" worden. En jij, ben jij een Bedrijfsatleet of veeleer een Bedrijfskamikaze?