



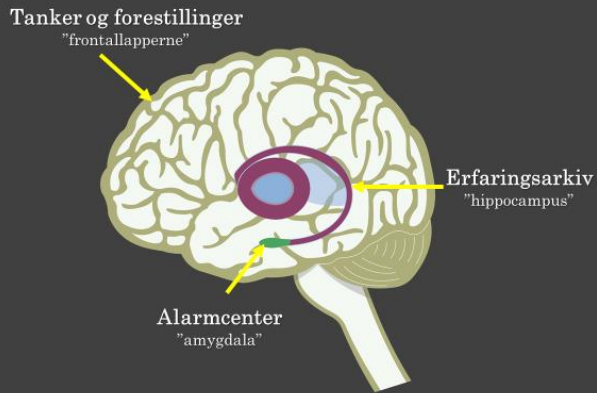
# **MATERIALE**

## Sådan undgår du stress

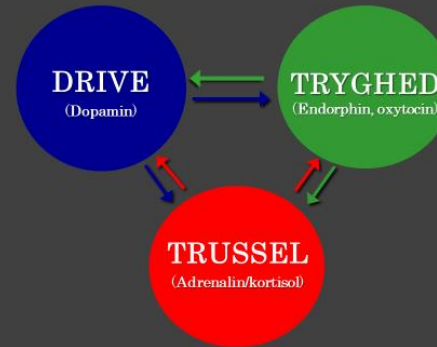
**Rikke Maj Thauer**  
Stressekspert

Tlf. 61 65 08 88 – [rikke@thauer.dk](mailto:rikke@thauer.dk)

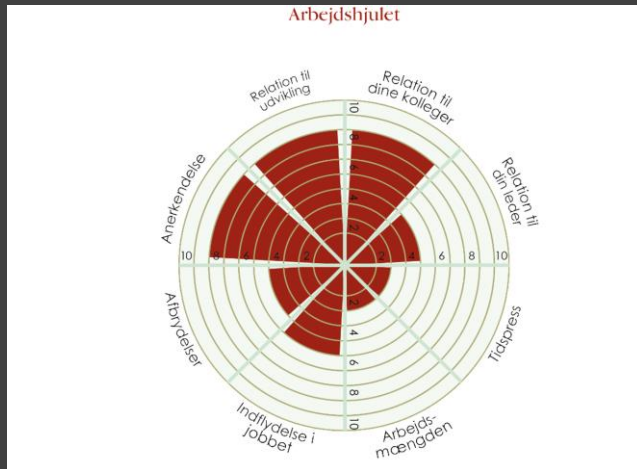
# Mere viden samt værktøjerne findes i bogen



© Thauer Stresscenter ApS · tlf. 88 77 60 04 · info@thauer.dk · www.thauer.dk



© Thauer Stresscenter ApS · tlf. 88 77 60 04 · info@thauer.dk · www.thauer.dk



© Thauer Stresscenter ApS · tlf. 88 77 60 04 · info@thauer.dk · www.thauer.dk

# Læst af 3.000+

## Umiddelbare reaktioner på bogen:

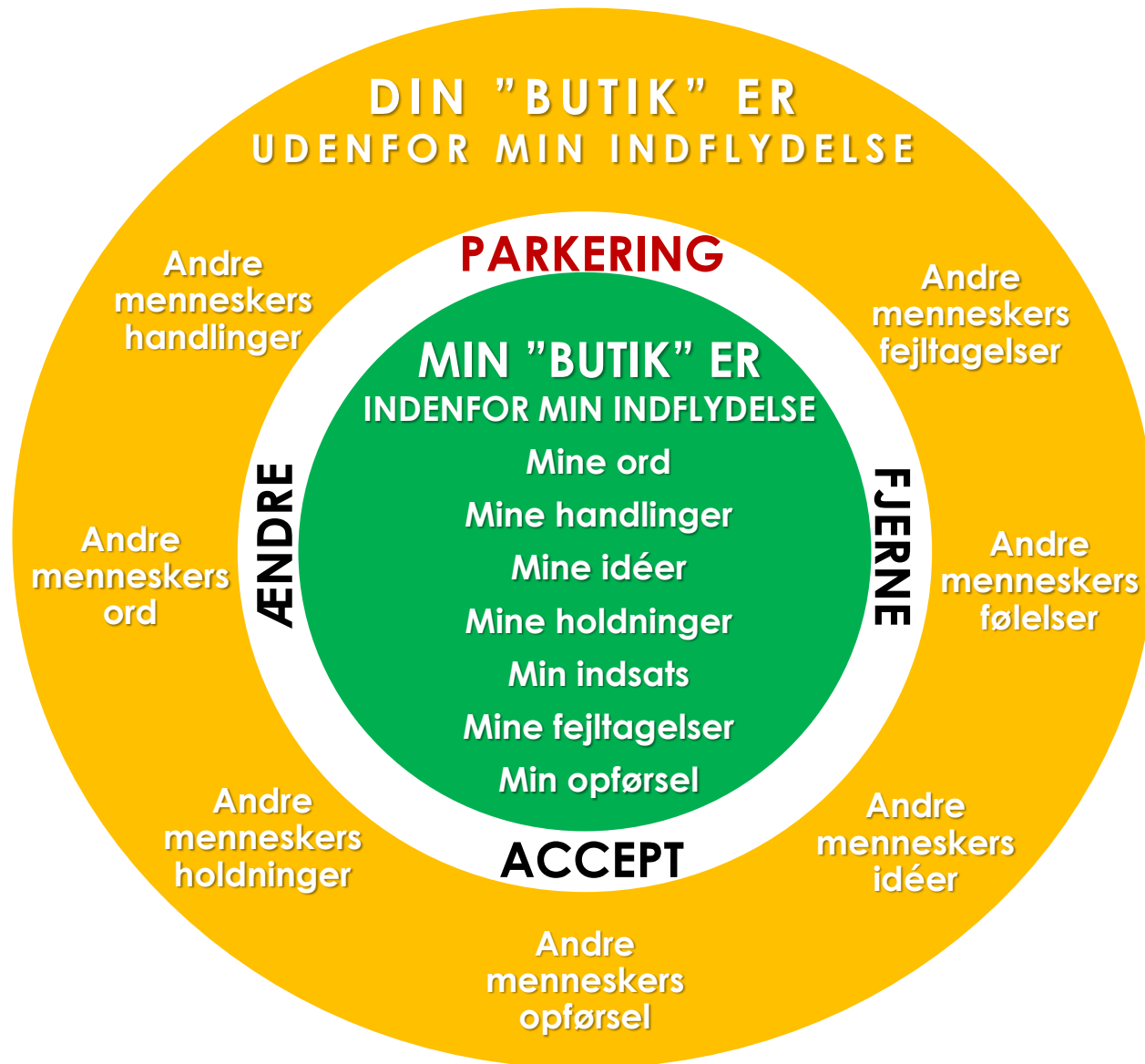
- Nu giver det mening.
- Nu kan jeg se en vej ud.
- Værktøjerne er jo nemme at bruge.
- Jeg har læst bogen ikke én, men to gange. Den hjælper mig hver dag og jeg arbejder med værktøjerne.

Normalpris på bogen 299,-

Særpris: 199,-

Køb bogen direkte [her >](#)





# ARBEJDSHJULET

1. Udvælg op til 4 områder af dit arbejdsliv, som du ønsker at undersøge nærmere ift. hvordan du trivsel.
2. Vurder hvert område på en skala fra 1 – 10 ud fra, hvordan du trives (1= lav trivsel, 10 = høj trivsel.)
3. Udvælg ét område og find løsninger SAMMEN MED personen. Lad personen starte med at tale.

## OMRÅDER

- Tidspres
- Rolleklarhed
- Konflikter på jobbet
- Komplekse opgaver
- Afbrydelser
- Arbejds mængden
- Faglig udvikling
- Anerkendelse
- Indflydelse på jobbet
- Mening i jobbet
- Følelsesmæssig belastning
- Tryghed i jobbet
- Relation til leder
- Relation til kolleger

