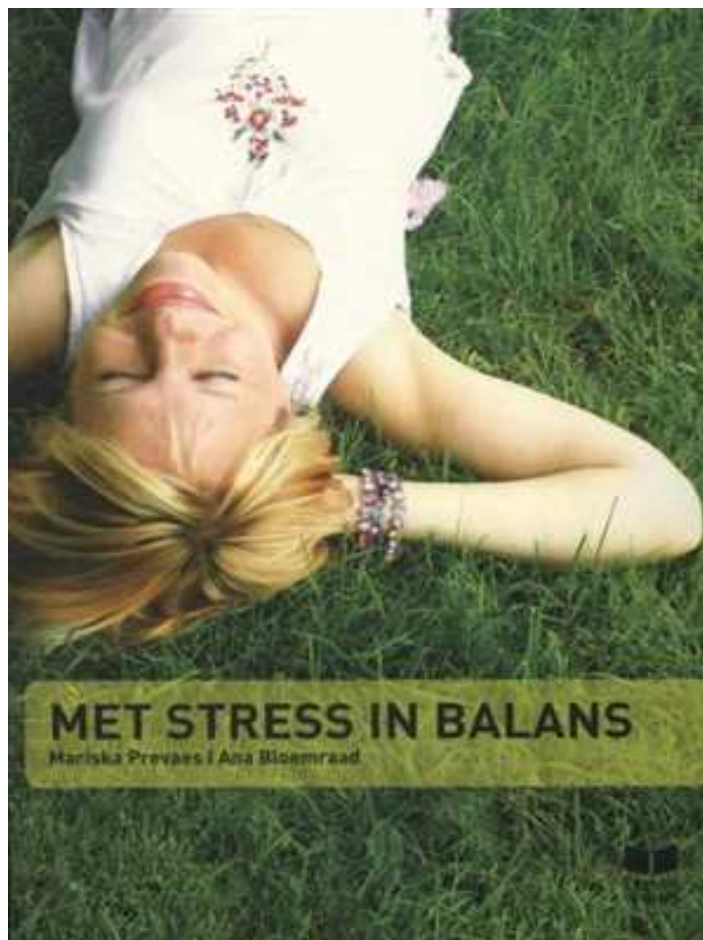


Met stress in balans PDF

Mariska Prevaes



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Mariska Prevaes
ISBN-10: 9789041509185
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1637 KB

OMSCHRIJVING

Het doel van dit boek is om inzichten te geven en handvatten te bieden die u in staat stellen om de negatieve gevolgen van stress te verminderen of op te heffen en de positieve effecten van stress te versterken. Dit boek bestaat uit drie delen: De achtergrond van stress (hoofdstuk 1, 2 en 3) is gericht op de stress zelf. Het speelveld (hoofdstuk 5, 6 en 7) besteedt aandacht aan de wisselwerking tussen de omgeving en de mens. De persoon in de hoofdrol (hoofdstuk 9 en 10) gaat over persoonlijke kenmerken die invloed hebben op stress. Het boek bevat twee evaluatiehoofdstukken (hoofdstuk 4 en 8).

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hoe kun je ont-stressen als je daar eigenlijk geen tijd voor hebt? Kom weer in balans met deze speciale 18 Relaxe Anti-Stress-Tips!

'Met stress in balans' door Mariska Prevaes, Ana Bloemraad, Annemiek de Crom, Marinell Bruys - Onze prijs: €23,95 - Op werkdagen voor 23:00 uur besteld, volgende ...

Het leven gaat vaak niet zoals je wilt. In dit artikel ga ik daar verder op in. Je leest hoe je er anders naar kunt kijken en hoe je effectief kunt omgaan met ...

MET STRESS IN BALANS

[Lees verder...](#)