

Actout KB  
Anita Carlsson  
Norra Vallgatan 72  
211 22 MALMÖ

Carlsson, Anita  
Mindfulness på jobbet eller Hur man skalar och äter en tang>

Häftepos 12103029

Lektor Björn Nilsson

Recension

Anita Carlsson är erfaren jurist och advokat men också coach och mindfulness-instruktör. Hennes syfte med denna bok är att introducera idén med medveten närvaro eller mindfulness på arbetsplatser. Medveten närvaro innebär att man är fokuserad på det man gör och uppmärksam på både inre värld och yttre omgivning; resultatet blir enligt författaren mindre stress, ökad effektivitet, bättre problemlösning, ökat välbefinnande. Dessutom kan man få olika perspektiv på saker och ting. I boken tas upp olika attityder (t.ex. tålamod, acceptans och att kunna släppa taget), ledarskap, kommunikation, stresshantering, olika typer av intelligens, intuition, livskvalitet och olika tips och övningar som rör hur man kan använda sig av medveten närvaro på arbetsplatsen. Texten är lätt att ta till sig och den är skriven med stort engagemang. Målgruppen är såväl chefer som medarbetare.

Citat ur recension är tillåtet i enlighet med upphovsrättslagens regler.

Vid citat ska BTJ:s och lektörens namn samt BTJ-häftet anges.

Citatet får inte omfatta hela recensionen,

och det får inte heller ge en missvisande bild av recensionen.

Vid tveksamheter beträffande rätten att citera kontakta vänligen BTJ.

Vänliga hälsningar  
BTJ