Erschienen am 21.11.2014
256 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-028-6

Paul E. Flaxman, Frank W. Bond, Fredrik Livheim

Achtsam und erfolgreich im Beruf

Mit ACT die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken
Ein Trainingsmanual

Wie Sie Klienten und Mitarbeiter mit ACT stark für die Arbeitswelt machen

Das Ziel der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) ist die psychische Flexibilität eines Menschen – ein Merkmal, das in jedem Bereich des Lebens wichtig ist. Doch nirgendwo sonst verbringen Menschen so viel Zeit wie an ihrem Arbeitsplatz. Die Arbeit schafft Zufriedenheit, Rückhalt und Gemeinschaft, verursacht aber oftmals auch Stress, Konflikte und Hoffnungslosigkeit. Ein flexibler Mitarbeiter kann sich an einem flexiblen Arbeitsplatz voll und ganz entfalten. Daher können sowohl Arbeitgeber und Führungskräfte als auch Arbeitnehmer eine Menge von ACT lernen.
Dieses Buch ist der erste Ratgeber zum Einsatz der ACT im betrieblichen Kontext. Es richtet sich an Interessierte mit und ohne Vorwissen, die andere in den ACT-Prinzipien schulen wollen. Neben der Einführung in das Modell und die Forschungslage bietet es vor allem ein schrittweise angelegtes Konzept, um achtsame und wertegeleitete Beschäftigte auszubilden.

Autorenprofil

Paul E. Flaxman

Paul E. Flaxman, Professor der Psychologie an der City University in London.

Frank W. Bond

Frank W. Bond, Professor der Psychologie an der Goldsmiths University in London.

Fredrik Livheim

Fredrik Livheim, klinischer Psychologe am Forschungscenter für psychosoziale Gesundheit am Karolinska

Institut in Stockholm, Schweden.

Pressestimmen