

Simone Janson (Hrsg.)

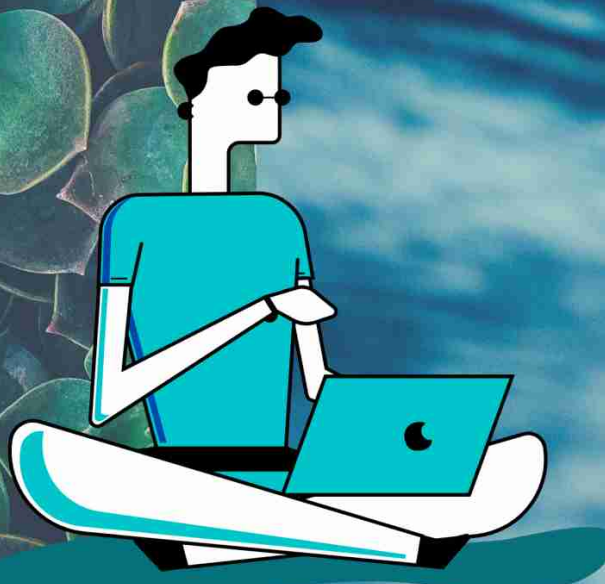
DIGITAL

DETOX

**Plant
Trees!**

You read, we
donate for
reforestation

Best of HR – Berufebilder.de®



Anti-Stress-Strategie lernen, emotionale Intelligenz
Achtsamkeit & Resilienz trainieren, Gelassenheit &
Zeitmanagement-Erfolg, Fokus Klarheit & Effizienz gewinnen

Best of HR – Berufebilder.de®

Digital Detox

Anti-Stress-Strategie lernen, emotionale Intelligenz Achtsamkeit & Resilienz trainieren, Gelassenheit & Zeitmanagement-Erfolg, Fokus Klarheit & Effizienz gewinnen

Simone Janson (Hrsg.)

Erschienen bei Best of HR – Berufebilder.de®

Inhaltsverzeichnis

[Impressum](#)

[Einleitung: So unterstützt Sie dieses Buch](#)

[AddOn, Pressestimmen und Kundenmeinungen](#)

[Inhalt des Buches](#)

[Aufbau und Struktur des Buches](#)

[Infos nach Wunsch und Zusatzmaterial zum Buch!](#)

[Persönliche eBooks und eKurse](#)

[Entspannen und Abschalten in der Natur: Ziele finden dank Selbstreflexion // Von Jörg Romstötter](#)

[Krankheitsbild Divided Attention Disorder: 6 Tipps gegen DAD! // Von Barbara Haag](#)
[NewWork oder Digitale Sklaven? 8 Tipps – Arbeiten, wie Sie wirklich, wirklich wollen // Von Simone Janson](#)

[Big Data Zukunftsvisionen und Digitale Manipulation: Die Büchse der Pandora // Von Prof. Dr. Martin Grothe](#)

[Burnout oder Boreout? Wie psychische Sättigung Ihr Leben sabottiert // Von Jörg Romstötter](#)

[Social Media für mehr Sinn und Glück im Leben nutzen – 8 Tipps: Mehr als Marketing // Von Simone Janson](#)

[Work Life Balance: Mensch vs. Technik – was ist wichtig? // Von Stefan Dudas](#)

[Achtsamkeit und Meditation in der Digitalisierung: Mehr Konzentration und Informationsverarbeitung // Von Michael Lubomirski](#)

[Authentisch in Social Media: Gemeinsam Einsam? // Von Simone Janson](#)

[KI – Kooperative Intelligenz: 3 gute Gründe für die Mensch-Mensch-Zusammenarbeit // Von Ulrike Stahl](#)

[Neue Fähigkeiten für das Digitale Zeitalter: Fehler machen, Spaß haben, abschalten! // Von Simone Janson](#)

[Zeitmanagement – effizienter arbeiten und schreiben: 9 Tipps für produktivere eMails // Von Simone Janson](#)

[Schlusswort](#)

[Autoren-Übersicht](#)

[Jörg Romstötter](#)

[Barbara Haag](#)

[Professor Dr. Martin Grothe](#)

[Stefan Dudas](#)

[Michael Lubomirski](#)

[Ulrike Stahl](#)

[Simone Janson](#)

[Über den Verlag Best of HR - Berufebilder.de®](#)

Hinweise zur Übersetzung

Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN der deutschen eBook-Ausgabe: 9783965965126

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965965133

Deutsche Website des Verlags: <https://berufebilder.de>

Englische Website des Verlags: <https://best-of-hr.com>