

Indholdsfortegnelse

Introduktion	5
1. Hvad er stress	7
<i>Definition</i>	7
<i>Stress er ikke en sygdom</i>	10
<i>Travlhed eller stress?</i>	10
<i>Hvad sker der, når man bliver stresset?</i> ..	11
<i>Signaler på stress</i>	14
2. Stress på arbejdspladsen	18
<i>Stresshåndtering på arbejdspladsen</i>	18
3. Stresshåndtering	26
<i>A. 10 råd til individuel stresshåndtering</i> ..	26
<i>B. 5 råd til arbejdspladsen</i>	33
4. Mit liv som robot	36
<i>Mit liv som robot</i>	36
<i>Psykologens kommentarer</i>	43
5. Test	47
Illustrationer	57
Litteraturliste	58