

Utkommer juni 2015:

## Mindfulness för ledare – nio steg till autentiskt ledarskap

*Mindfulness för ledare* är en handbok för ledare på alla nivåer och i alla typer av verksamheter. Maria Gonzalez visar hur mindfulness i nio tydliga steg bidrar till självkänedom, klarsynthet och fokus – ett autentiskt ledarskap som inspirerar och leder till positiva resultat.

Ett centralt budskap i boken är att ledarskapet alltid startar med dig själv. Effektiva ledare har hög självmedvetenhet och vet hur man stimulerar andra att prestera väl. Mindfulness kan därigenom bli varje ledares mest effektiva redskap för att utveckla och transformera sig själv och sitt ledarskap.

I *Mindfulness för ledare* tydliggör Maria Gonzalez många av fördelarna med mindfulness på arbetsplatsen och för ledare:

- Bättre fokus och koncentrationsförmåga
- Ökad personlig effektivitet
- Bättre omdöme, beslutsfattande och konflikthantering
- Ökad förmåga att förutse och möta kundens behov

### Ur den svenska utgåvans förord

”Jag är övertygad att Maria Gonzalez bok kommer att vara viktig för att öppna ögonen på många inför behovet av mindfulness. Så småningom tror jag att det kommer att vara lika naturligt att träna sin hjärna med hjälp av mindfulness som det idag är att gå till gymmet för att hålla sig i fysisk form. (...) Låt *Mindfulness för ledare* inspirera dig till att börja träna mindfulness. Du kommer snart att upptäcka hur väl du behöver det.”

*Martin Ström, civilingenjör, psykolog, och medförfattare till boken Fokus på jobbet*

### Om förlaget

Dana Förlag ([www.danaforlag.se](http://www.danaforlag.se)) startades 2011. Förlaget ger främst ut böcker om mindfulness och personligt ledarskap.

### Recensionsexemplar

Kontakta Peter Fowelin via mejl [peter@danaforlag.se](mailto:peter@danaforlag.se) eller telefon 0707-72 85 77.

### Fakta om boken

Författare: Maria Gonzalez

Titel: Mindfulness för ledare – nio steg till autentiskt ledarskap

Engelsk titel: Mindful leadership

Översättning: Agneta Sellin och Peter Fowelin

Utgivningsdatum: 2015-06-10

Antal sidor: 240

Dimensioner: 128x177x13

Vikt: 261 g

ISBN: 978-91-979486-4-7

Rek internetpris: 245 SEK

