

Bli klar i tid och må bra på vägen

Handbok för doktorander

Åsa Burman

Att doktorera är en dröm för många – men det är också ett ensamt och stressigt arbete. Bland Sveriges 17 000 doktorander är sjukskrivningstalen höga och avhandlingsarbetet tar ofta längre tid än planerat.

I denna handbok för doktorander presenteras handfasta tekniker och förhållningssätt som ger hjälp med både akademisk produktivitet och stresshantering. Genom att kombinera produktivitetstekniker från University of California, Berkeley och näringslivet med stressforskning vill Åsa Burman ge fler doktorander möjlighet att bli klara med sina avhandlingar i tid – och må bra på vägen.

”För mig har det haft en oerhörd inverkan på min vardag. Jag får mer gjort på min arbetstid och behöver inte längre jobba kvällar eller helger.”

Doktorand om att använda teknikerna i boken



Åsa Burman är fil.dr i filosofi och arbetar som lektor i praktisk filosofi vid Stockholms universitet. Hon har varit Fulbright-stipendiat vid University of California, Berkeley samt arbetat som managementkonsult på McKinsey & Company. Hon är även VD för Finish On Time, ett företag som hjälper doktorander att bli klara med sina avhandlingar i tid och må bra på vägen.



Åsa Burman

Inbunden, 224 sidor

ISBN 978-91-27-81754-8

Utkom januari 2017

Boken finns att köpa i nätbokhandeln samt i utvalda bokhandlar. Om du vill beställa ett större antal exemplar, vänligen kontakta vår säljansvarige Staffan Augustsson, stau@nok.se eller telefon 076-5468657.