

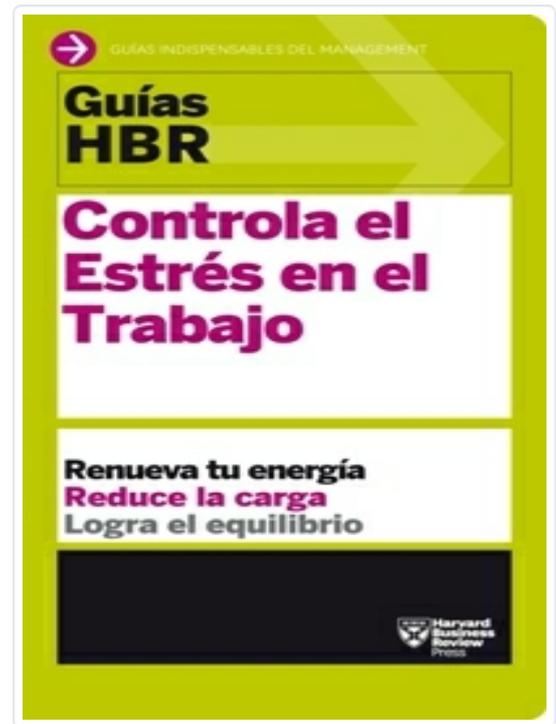


harvard business review

Controla el estrés en el trabajo

Elaboradas por la Harvard Business Review, el sello editorial más fiable del mundo de los negocios, las Guías HBR ofrecen soluciones inteligentes y consejos útiles y sencillos para enfrentarse a los desafíos laborales más importantes.

¿Sufres estrés por culpa del trabajo?. ¿Te sientes abrumado? ¿Agotado? ¿Saltas a la mínima en la oficina? ¿Y en casa?. Esta guía te ayudará a controlar el estrés y a encontrar una solución duradera. Aprenderás a dominar el estrés para que sea el motor de tu productividad, crear rutinas realistas y prácticas de seguir, a buscar el progreso, no la perfección, a seguir un horario flexible, a decidir los límites entre el trabajo y la vida, renovarse física, mental y emocionalmente,...



Editorial	Reverté
Col·lecció	Guías HBR
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	195
Mida	230x130x mm.
Pes	260
Idioma	Español
Tema	Economía, empresa y derecho
EAN	9788494562914
PVP	18,50 €
PVP sense IVA	17,79 €



9788494562914