



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,...



Argitaletxea	Reverté
Bilduma	Guías HBR
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	195
Neurria	230x130x mm.
Pisua	260
Hizkuntza	Español
Gaia	Economía, empresa y derecho
EAN	9788494562914
PVP	18,50 €
PVP,BEZik gabe	17,79 €



9788494562914