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
Colección	Guías HBR
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	195
Tamaño	230x130x mm.
Peso	260
Idioma	Español
Tema	Economía, empresa y derecho
EAN	9788494562914
PVP	18,50 €
PVP sen IVE	17,79 €

9788494562914