

(Read free ebook) Combate el estres laboral: Los secretos para no sentirse desbordado en el trabajo (Coaching) (Spanish Edition)

Combate el estres laboral: Los secretos para no sentirse desbordado en el trabajo (Coaching) (Spanish Edition)

50Minutos.es

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

#3158605 in eBooks 2016-04-11 2016-04-11 File Name: B01E47UP4U | File size: 53.Mb

50Minutos.es : Combate el estres laboral: Los secretos para no sentirse desbordado en el trabajo (Coaching) (Spanish Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Combate el estres laboral: Los secretos para no sentirse desbordado en el trabajo (Coaching) (Spanish Edition):

¡Di basta al estrés en el trabajo! Este libro es una guía práctica y accesible para aprender a combatir el estrés laboral, que te aportará la información esencial y te permitirá ganar tiempo. En tan solo 50 minutos podrás:

- Reconocer las tres reacciones posibles frente al estrés: la huida, la lucha y la inercia
- Encontrar lo que produce tu estrés y diseñar un plan para afrontar las futuras situaciones estresantes
- Crear un espacio neutro para analizar las situaciones estresantes y poderlas controlar

SOBRE en 50 MINUTOS.ES | **Coaching en 50 MINUTOS.ES** te ofrece las claves para sacar el máximo partido a tus capacidades y lograr la plenitud profesional y personal para conseguir todas tus metas. Nuestras obras combinan teoría, estudios de caso y múltiples ejemplos prácticos para que puedas alcanzar el éxito y la satisfacción en tu vida laboral y privada sin perder el tiempo.

¡Descubre en un tiempo récord las claves para triunfar en la vida y ser más feliz!