

# ESTRÉS. QUE NO ESTALLE LA OLLA. SAQUE PROVECHO DEL ESTRÉS 2ª ED



**KRISTINE C. BREWER**

## SINOPSIS

El estrés es inevitable. Tanto si su detonante es un temible tigre en la jungla prehistórica como si se trata de la política de una organización en la jungla corporativa moderna, es un hecho de la vida que no queda otro remedio que enfrentar, aunque el estrés que experimentamos hoy es más intenso e implacable que aquel que sufrieron nuestros antepasados. El propósito principal de este libro es aprender a dominar el estrés. Esto no quiere decir que necesitemos eliminarlo de nuestras vidas por completo, ni tampoco que sea deseable hacerlo. El estrés es una parte integrante de la vida. Puede ser una fuerza poderosa para producir un cambio positivo e incrementar la productividad. Este libro explica cómo y por qué reaccionamos ante el estrés. Recuerde, el dominio de éste es un proceso absolutamente personal. En el libro se proporcionan unas pautas para dicho fin y se ofrecen formas específicas de crear un programa de dominio del estrés diseñadas para satisfacer las necesidades individuales y ajustarse a distintos estilos personales....



FUNDACION

**Editorial** CONFEMETAL - FC EDITORIAL

**Materia** Competencia empresarial

**Colección** FC EDITORIAL-rrhh y managemente

**EAN** 9788492735617

**Status** Disponible

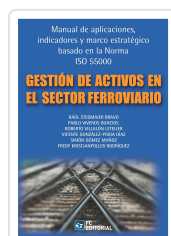
**Páginas** 124

**Tamaño** 2300x1600x0 mm.

**Peso** 230

**Precio (Imp. inc.)** 11,90€

## Títulos relacionados



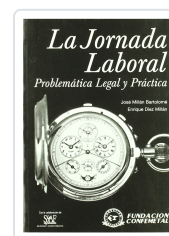
**GESTIÓN DE ACTIVOS EN EL SECTOR FERROVIARIO**  
 VV.AA.



**EVITA LOS AGUJEROS NEGROS ¡COMO HACER REUNIONES EFICACES!**  
 LOZANO PÉREZ, JOSÉ LUIS



**SELECCIÓN DE PERSONAL, LA**  
 Mª JOSÉ NEBOT



**JORNADA LABORAL, LA**  
 SYAF