

Keywords: Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi libro pdf download, Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi scaricare gratis, Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi epub italiano, Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi torrent, Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi leggere online gratis PDF

Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi PDF

Jorg Fengler



Questo è solo un estratto dal libro di Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Jorg Fengler
ISBN-10: 9788807090615
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4647 KB

DESCRIZIONE

Il burnout può diventare patologico, se non si interviene in tempo. E i primi a doverlo fare siete proprio voi! Non è facile, certo, anche perché chi si trova in questa situazione è simile a un individuo affetto da una forma di dipendenza, che si rende conto del suo problema solo dopo averlo negato per lungo tempo. Jorg Fengler, spiega quali sono i fattori che scatenano il burnout, tra i quali, sorprendentemente, il carico lavorativo non è il più rilevante, e propone venticinque trucchi antistress da adottare ovunque, a costo zero (o quasi) e con il minimo sforzo. Ordina le sue strategie cronologicamente, seguendo lo svolgersi della giornata, dal risveglio fino alla sera, cosicché ognuno possa decidere cosa fare e quando per riconquistare l'equilibrio e il controllo sulla propria vita. Vi sentite sfiniti? Il vostro rendimento lavorativo è in calo, nonostante l'impegno? Siete insoddisfatti del vostro ruolo, dei colleghi o della struttura in cui operate? Pretendete troppo da voi stessi e non riuscite mai a staccare del tutto? E, intanto, vi capita anche di fare cose "strane", come mettere le chiavi nel frigorifero, o sbagliare strada mentre tornate a casa? Potreste essere a rischio burnout; in altre parole, siete sul punto di esplodere per lo stress. Meglio fermarsi e riconoscere che avete un problema!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

E-book di Jörg Fengler, Non ce la faccio più - Guida rapida per non esaurirsi, dell'editore Feltrinelli. : Il burnout può diventare patologico, se non si ...

Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi è un libro di Jörg Fengler pubblicato da Feltrinelli nella collana Urra: acquista su IBS a 8.25€!

Ecco qualche consiglio per quando pensi "non ce la faccio più"! Skip to primary navigation; ... Non ce la faccio più: guida rapida per non esaurirsi ...

NON CE LA FACCIO PIÙ. GUIDA RAPIDA PER NON ESAURIRSI

[Leggi di più ...](#)