

Tags: Gestire lo stress nell'attività professionale libro pdf download, Gestire lo stress nell'attività professionale scaricare gratis, Gestire lo stress nell'attività professionale epub italiano, Gestire lo stress nell'attività professionale torrent, Gestire lo stress nell'attività professionale leggere online gratis PDF

Gestire lo stress nell'attività professionale PDF

M. Alberto Catarozzo



Questo è solo un estratto dal libro di Gestire lo stress nell'attività professionale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: M. Alberto Catarozzo
ISBN-10: 9788848315043
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4048 KB

DESCRIZIONE

Lo stress è un puzzle fatto di abitudini, luoghi, situazioni, pensieri, dinamiche. Lo stress tuttavia è anche un indispensabile strumento di difesa previsto dalla natura. L'obiettivo, quindi, non è sconfiggerlo, in un braccio di ferro dove saremmo destinati a perdere, bensì imparare a gestirlo perché diventi un fantastico alleato delle nostre giornate, invece che uno spettro da temere. Tecnologia, competizione, ritmi frenetici, preoccupazioni, scadenze sono tutti fattori con cui i liberi professionisti convivono quotidianamente. Impareremo a conoscere lo stress nelle sue dinamiche e quindi a gestirlo in modo utile durante le giornate in Studio. Quest'opera propone strumenti, riflessioni, soluzioni operative, concrete ed efficaci per migliorare tangibilmente e arrivare a fine giornata molto più soddisfatti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Vediamo alcune regole semplici quanto efficaci per gestire lo stress sul lavoro ... La gestione dello stress nell'attività professionale - Corso a Milano;

LA GESTIONE DELLO STRESS NELL'ATTIVITÀ PROFESSIONALE . Lo stress è una condizione cui oggi tutti i ... COME GESTIRE LE SITUAZIONI DI STRESS IN STUDIO

Gestire lo stress nell'attività professionale è un libro scritto da M. Alberto Catarozzo, Stefano A. Nobili pubblicato da Alpha Test nella collana Studi professionali

GESTIRE LO STRESS NELL'ATTIVITÀ PROFESSIONALE

[Leggi di più ...](#)