

Cómo vencer el estrés laboral (Haz de tu mente una aliada)

López, Lola

EDITATUM

Materia: EMPRESA Y MARKETING

Colección: GUIABURROS EMPRESA Y NEGOCIO

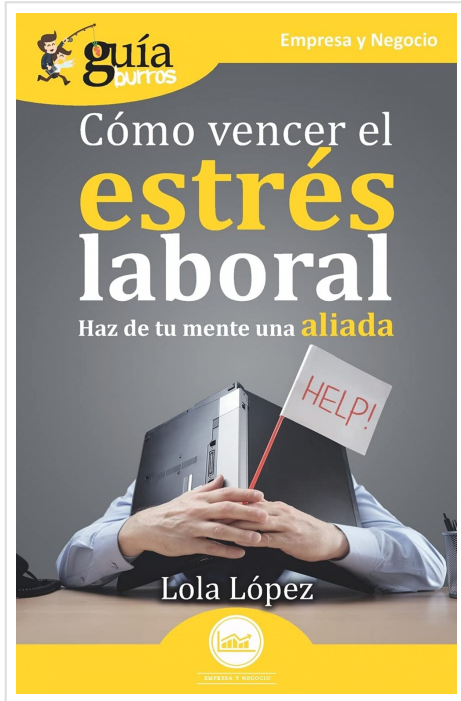
Encuadernación: Rústica

PVP: 5.95 €

EAN: 9788418429293

Páginas: 144

Tamaño: 140x220 mm.



El estrés es la gran pandemia del siglo XXI y el trabajo es una de sus principales causas.

- Una psicóloga especialista en estrés, nos muestra cómo es posible primero entenderlo, gestionarlo y, por fin, utilizarlo como una herramienta de avance y mejora en nuestras vidas.
- Gracias a la frustración y situaciones no deseadas que produce, nos permite crecer como personas y encontrar nuevas oportunidades

Sinopsis

La mala gestión del estrés disminuye el bienestar y puede perjudicar seriamente la salud tanto física como mental. Pero el estrés, contrariamente a lo que podríamos pensar, es algo necesario para la supervivencia.

El secreto es ponerlo a trabajar a nuestro favor y, para ello, contamos con una magnífica aliada: nuestra mente.

LOLA LOPEZ



Lola López es Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Psicología empresarial. Es profesora de mindfulness (MBSR) por las Universidades de Massachusetts y Brown y máster en Recursos Humanos por el Instituto de Empresa (IE). Es socia-directora de Mindfulness Empresas Madrid, donde imparte programas de formación de mindfulness para distintas empresas privadas e institucionales.