
Read Book Meglio Vivere E Lavorare Per Stress Lo Gestire Come Top Al Avvocati

Getting the books **Meglio Vivere E Lavorare Per Stress Lo Gestire Come Top Al Avvocati** now is not type of challenging means. You could not solitary going similar to ebook buildup or library or borrowing from your contacts to gate them. This is an definitely simple means to specifically acquire guide by on-line. This online proclamation Meglio Vivere E Lavorare Per Stress Lo Gestire Come Top Al Avvocati can be one of the options to accompany you in the manner of having additional time.

It will not waste your time. understand me, the e-book will no question sky you other thing to read. Just invest tiny epoch to admittance this on-line statement **Meglio Vivere E Lavorare Per Stress Lo Gestire Come Top Al Avvocati** as capably as evaluation them wherever you are now.

KEY=LAVORARE - DILLON PATRICK

NON SI PUÒ LAVORARE COSÌ!

Bur A chi non è mai capitato di sentirsi insoddisfatto nella propria professione, sottovalutato, incompreso, subissato da mansioni che ci lasciano svuotati? Schwartz ci mostra che abbiamo ragione, e che a essere sbagliato è il modo in cui generalmente si pensa al lavoro. La logica del "tutto, tanto e subito" si rivela controproducente nella ricerca della competitività: ci porta a esaurire le energie, mentre l'essere umano "funziona" bene soltanto alternando attività e momenti di ricarica. A dimostrarlo ci sono i risultati di quelle aziende leader - Google, Microsoft, Nokia, Sony e molte altre - che si sono affidate alla società di consulenza dell'autore, The Energy Project. Uno dei massimi esperti nell'organizzazione del lavoro presenta, con un linguaggio diretto e accattivante, il frutto della propria competenza; un metodo pratico, semplice e radicalmente innovativo che permette a ognuno di modificare le proprie abitudini senza drastici cambiamenti.

COME VINCERE LO STRESS E COMINCIARE A VIVERE

Giunti COME VINCERE LO STRESS IN DIECI MOSSE: 1. Impara ad affrontare ogni situazione difficile. 2. Elimina il cinquanta per cento delle preoccupazioni. 3. Impara le undici parole che possono trasformare la tua vita. 4. Smetti di angosciarti per i problemi economici. 5. Trova te stesso e sii te stesso. 6. Ignora le critiche altrui. 7. Allunga di un'ora la giornata ed evita l'insonnia. 8. Guarisci dalla depressione in due settimane. 9. Asseconda l'inevitabile. 10. Non tormentarti per l'ingratitude.

AVVOCATI AL TOP. COME GESTIRE LO STRESS PER LAVORARE E VIVERE AL MEGLIO

COME SUPERARE LO STRESS IN MODO NATURALE

UNA GUIDA SEMPLICE E FACILE PER SUPERARE LO STRESS E RITROVARE SÉ STESSI, IN PACE

Rebiere Avete troppo stress, vi attanaglia una sensazione costante di avere troppe cose da fare? Stress sul lavoro, a casa, in società, problemi finanziari, salute, troppe cose da gestire, la sensazione costante di non saltarci fuori? Stanchezza, esaurimento, sbalzi d'umore? Vi piacerebbe liberarvi del vostro stress? La nostra collezione di opuscoli pratici "eGuide Zen" si propone di semplificarvi la vita! Lo stress assume molteplici forme e ha un impatto negativo sul vostro stato emotivo, sulla qualità della vostra vita e in definitiva sulla vostra salute. Potete identificare e superare lo stress, potete anche combatterlo e prevenirne l'apparizione! Vogliamo condividere con voi le nostre esperienze e i nostri strumenti per permettervi di riavvicinarvi a voi stessi e trovare la serenità... In questa piccola guida strutturata ed educativa, troverete alcuni strumenti pratici e semplici per identificare, capire e gestire lo stress, ma anche dei suggerimenti e dei consigli per aiutarvi nella vostra volontà di metterli in atto. Cosa si trova in queste "eGuide Zen"? Strumenti per identificare, capire e gestire lo stress alcune ricette salutari di succhi freschi e tisane per aiutarvi a rilassarvi Allora, siete pronti per intraprendere la strada verso la pace e la serenità? Andiamo! Cordiali saluti, Cristina & Olivier Rebiere

GESTIRE MEGLIO IL TEMPO. RISPARMIARE OLTRE 100 ORE DI LAVORO ALL'ANNO ED ESSERE PIÙ EFFICACI

RISPARMIARE OLTRE 100 ORE DI LAVORO ALL'ANNO ED ESSERE PIÙ EFFICACI

FrancoAngeli 564.122

VIVERE SENZA STRESS NOCIVO

Stress Coach Vivere senza stress è praticamente impossibile, vivere senza stress nocivo non solo è fattibile, ma è anche un "imperativo" dei tempi moderni. Lo stress ci impedisce di vivere veramente e serenamente la nostra vita. Gestire e combattere lo stress deve essere visto come un processo, non come un risultato, perché in caso contrario la conseguenza è che lo stress non va mai realmente via, semplicemente si presenta sotto una nuova veste. Se sei preoccupato per lo stress tossico, la buona notizia è che puoi imparare a disattivarlo. In questo Ebook, troverai indicazioni utili, avvalorate scientificamente, per affrontare lo stress, domarlo ed eliminarne le cause. Riuscirai a cambiare il falso dialogo interiore che lo guida e a disattivare il segnale di pericolo. Con il percorso di Coaching e Formazione "StressCoach" acquisisci una nuova consapevolezza, rinnovate abitudini e competenze per controllare i triggers, le reazioni allo stress e modificare le fonti. Non limitarti a gestire le reazioni di stress, elimina le cause! Cosa otterrai con questo eBook? Imparerai come gestire i pensieri e le emozioni che alimentano lo stress e otterrai strategie efficaci per: - capire segni, sintomi e rischi del tuo stress; stressors interni ed esterni; - gestire, ridurre e lasciar andare lo stress; - come essere nel "qui e ora", senza pensare troppo al passato o al futuro; - fermare il motore nascosto dello stress: la ruminazione; - eliminare gli stressors interni (nella vita privata e sul lavoro); - cambiare lo stile comunicativo; - smettere di rimandare o nascondersi; - costruire risorse di coping e di resilienza; - migliorare l'abilità di gestione del tempo e vivere in modo più equilibrato; - interrompere il processo che porta ad un potenziale "burnout"; - gestire le pressioni e i momenti critici; - utilizzare lo stress buono (Eustress) per vivere una vita intensa e appagante.

COME GODERSI LA VITA E LAVORARE MEGLIO

Giunti COME GODERSI LA VITA E LAVORARE MEGLIO IN QUATTRO MOSSE:1. Percorri le sette strade che conducono alla pace e alla felicità.2. Impara a trattare con la gente.3. Convinci il prossimo a condividere le tue opinioni.4. Impara a far cambiare opinione agli altri senza offendere e suscitare risentimenti.

COME VINCERE ANSIA E PREOCCUPAZIONI

Bompiani Dale Carnegie ci insegna che non potremo mai liberarci completamente dallo stress ma possiamo attenuarne gli effetti negativi e spesso trasformare i problemi in azioni positive e a nostro vantaggio. L'ansia e le preoccupazioni sono parte del nostro vivere quotidiano, al lavoro come nella vita privata. Molte ansie sono di breve durata. Quando però lo stress persiste, finisce per sottrarti vitalità ed entusiasmo e può portarti al crollo fisico e mentale. Quando senti che la mente è confusa, divisa, persa in una moltitudine di pensieri senza fondamento, è tempo di agire per sostituire ai pensieri negativi qualche elemento di concretezza e ottimismo. Se l'ansia trasforma la luce della tua vita in oscurità, è ora di invertire la rotta. Per superare questi momenti (che capitano a tutti, anche ai più sicuri) devi riaffermare con forza la tua fiducia in te stesso, contenere le paure con l'aiuto della ragione. Ti sarà sicuramente utile ricondurre le grandi inquietudini a micro-problemi per poi chiederti "Sono tutte reali?".

PIÙ RISULTATI IN MENO TEMPO. COME MIGLIORARE LA GESTIONE DELLE PROPRIE ATTIVITÀ LAVORATIVE

COME MIGLIORARE LA GESTIONE DELLE PROPRIE ATTIVITÀ LAVORATIVE

FrancoAngeli 1796.186

ATTEGGIAMENTI MENTALI E AZIONI PER IL SUCCESSO. COME TRASFORMARE LE AMBIZIONI PERSONALI E PROFESSIONALI IN RISULTATI

COME TRASFORMARE LE AMBIZIONI PERSONALI E PROFESSIONALI IN RISULTATI

FrancoAngeli 1796.244

SPECCHIO, SPECCHIO DELLE MIE BRAME, QUAL È IL LAVORO MIGLIORE DEL REAME?

FrancoAngeli 2001.115

VIVERE E LAVORARE ALL'ESTERO - COME TRASFERIRSI IN UN PAESE STRANIERO E RICOMINCIARE UNA NUOVA VITA

DOCUMENTI, LAVORO, DESTINAZIONI, INVESTIMENTI

Giuseppe Amico Con questa Guida imparerete a pianificare e programmare il vostro trasferimento all'estero. Ci sono un sacco di bellissimi posti dove poter cambiare vita, vivendo e lavorando con soddisfazione. Ci sono tantissimi paesi nel mondo che offrono infinite possibilità a chi sa mettersi in gioco nel modo giusto. Se deciderete di acquistare questo libro, certamente anche a voi sarà frullata nella testa l'idea di "mollare tutto" e trasferirvi in un paese a misura d'uomo, senza gli stress e le tensioni che contraddistinguono la vita di molti di noi. Tutto questo è possibile, ma a determinate condizioni. Prima fra tutte la giusta prospettiva, un'attenta valutazione delle opportunità offerte, una corretta pianificazione, un'organizzazione precisa e puntuale. Lo scopo di questa Guida è perciò quella di fornirvi le più importanti informazioni affinché il vostro trasferimento sia un successo e che il desiderio così urgente di cambiare vita che c'è in voi, non venga deluso ma possa realmente concretizzarsi per darvi modo di realizzare appieno la vostra vita sia dal punto di vista personale che professionale. In questo Manuale, oltre a dei buoni consigli sui giusti atteggiamenti che bisogna adottare per realizzare un trasferimento all'estero, analizzeremo anche alcune località fantastiche nelle quali potersi trasferire, opportunità per chi le saprà cogliere per fare centro e cambiare veramente in meglio la propria vita. Capirete come organizzare la documentazione per il trasferimento, i visti e i permessi di soggiorno, come trovare lavoro, come cercare casa, potrete capire come calcolare il costo della vita e metterlo in rapporto con i costi dei prodotti e dei servizi in Italia. Vi forniremo una ricca sito-grafia dove poter approfondire le varie argomentazioni.

WORK HARASSMENT. BENESSERE E MALESSERE AL LAVORO TRA STRESS, MOBBING E PRATICHE ORGANIZZATIVE

BENESSERE E MALESSERE AL LAVORO TRA STRESS, MOBBING E PRATICHE ORGANIZZATIVE

FrancoAngeli

SALVATE IL VOSTRO CERVELLO

Tecniche Nuove

MANUALE ANTISTRESS PER BANCARI (& AFFINI). LAVORARE IN BANCA, GESTIRE LO STRESS E VIVERE FELICI

Youcanprint Un libro per bancari, ma non solo. Contiene suggerimenti utili ad ogni lavoratore dipendente. Argomenti come stress, rapporto con clienti, superiori e colleghi; gestione ottimale del tempo, delle priorità, delle riunioni; l'importanza del riposo, del sorriso, dell'equilibrio con la vita familiare; come non lasciarsi sopraffare dall'ansia del budget, dei trasferimenti, dei mille adempimenti quotidiani. Trentanove capitoli orientati alla positività, affinché sia possibile gestire in maniera efficiente le giornate lavorative, ridurre gli effetti negativi dello stress e vivere serenamente.

RILASSAMENTO E MEDITAZIONE PER SUPERARE ANSIA E STRESS

RELAX LAB: 16 LEZIONI E 35 ESERCIZI PER RITROVARE IL BENESSERE PSICO-FISICO

EPC srl Hai spesso la mente piena di pensieri e non riesci a fermare quel dannato criceto che gira nella tua testa? Ti capita di sentirti preoccupato per ciò che accadrà in futuro o rimugini sul passato? Le emozioni disfunzionali come rabbia, tristezza e paura prendono in ostaggio la tua vita? Impara a rilassarti! In questo manuale, Roberto Ausilio, che da quasi vent'anni si occupa di benessere psicofisico, ti accompagna a scoprire e ad applicare le migliori strategie pratiche per l'evoluzione e la crescita personale. Attraverso uno stile semplice e pratico, apprenderai le migliori tecniche di rilassamento e tante preziose abitudini che renderanno la tua vita una spirale di gioia, serenità e benessere autentico. Indice Introduzione - Verso un centro di gravità permanente - SEZIONE A: Tecniche di respirazione - La respirazione diaframmatica - Breath walking e pranayama - Respirare la vita - Raggiungi i tuoi obiettivi respirando - SEZIONE B: Tecniche di rilassamento - Il training autogeno - Il posto sicuro - Rilassamento muscolare progressivo - La visualizzazione - SEZIONE C: Bioenergetica - Il grounding - Il bacino e la sessualità - Il controllo, spalle e collo - Rabbia e aggressività - SEZIONE D: Meditazione - Meditazione zen - Meditazione kundalini - Meditazione body scan - Meditazione camminata - Le tabelle degli esercizi - Conclusioni - Bibliografia

GENITORI SENZA STRESS. COME VINCERE LA TENTAZIONE DI MANDARE TUTTO PER ARIA (FIGLI COMPRESI)

FrancoAngeli

STRESS, MALATTIA DELL'ANIMA. CON CD AUDIO

Tecniche Nuove

MANUALE ENCICLOPEDICO DELLA LIBERA PROFESSIONE DELLO PSICOTERAPEUTA

Armando Editore

L'EPOCA DELLE RELAZIONI IN CRISI (E COME USCIRNE). COPPIA, FAMIGLIA, SCUOLA, SANITÀ, LAVORO

FrancoAngeli

PRATICARE IL TEMPO. MANUALE OPERATIVO PER OTTIMIZZARE LA VITA PERSONALE E PROFESSIONALE

Sovera Edizioni

NELL'ABISSO, NESSUNA SPERANZA

Lulu.com

COME VIVERE SENZA STRESS - COME RIDURRE LO STRESS E L'ANSIA NELLA TUA VITA

GLI EFFETTI DEVASTANTI DELLO STRESS

Giuseppe Amico Lo stress e l'ansia sono diventati parte della nostra vita. Ma come possiamo affrontarli? La maggior parte delle persone non lo sa e probabilmente non sa nemmeno che lo stress provoca il caos nei nostri corpi e nelle nostre menti. Una ricerca condotta dall'Istituto Nazionale di Salute Mentale ha dimostrato che i disturbi d'ansia sono una forma di "patologia" molto comune e superano, per diffusione, anche la depressione. Le donne sono colpite quasi il doppio degli uomini e lo stress è unanimemente considerato il problema di salute mentale numero uno in molti paesi europei e d'oltreoceano. Gli uomini ne sono comunque colpiti, anche se in numero minore; i disturbi d'ansia nei maschi sono secondi solo all'abuso di alcol e di droghe. La rivista "Health Psychology" riporta che lo stress cronico può interferire con la normale funzione del sistema immunitario. E recenti studi hanno dimostrato che le persone stressate hanno una maggiore vulnerabilità alle malattie e sono più suscettibili a quelle allergiche, autoimmuni e cardiovascolari. I medici concordano sul fatto che durante i fenomeni di stress cronico, le funzioni del corpo che non sono essenziali per la sopravvivenza, come il sistema digestivo e immunitario, tendono a spegnersi. Lo stress ci sta davvero facendo ammalare se non riusciamo a controllarlo. Inoltre, spesso spinge le persone a rispondere in modi malsani come l'abitudine a fumare, bere alcolici, mangiare male o a diventare fisicamente inattivi. Questo libro - spiega l'autore - è una combinazione delle mie esperienze e dei consigli degli esperti. Ti fornirà gli strumenti giusti che potrai utilizzare quando ti trovi in una situazione stressante. Ho anche delineato diversi modi con cui è possibile affrontare i fenomeni debilitanti dell'ansia e degli attacchi di panico - aggiunge l'autore. Inoltre, condividerò alcune informazioni sorprendenti che mi hanno davvero molto aiutato a combattere lo stress.

I ROBOT TI RUBERANNO IL LAVORO, MA VA BENE COSÌ

COME SOPRAVVIVERE AL COLLASSO ECONOMICO ED ESSERE FELICI

Federico Pistono State per diventare obsoleti. Credete di essere speciali, unici e insostituibili in tutto ciò che fate; vi sbagliate. Gli informatici hanno elaborato milioni di algoritmi che anche adesso, mentre parliamo, 'girano' su server sparsi in tutto il mondo, con un solo scopo: fare tutto ciò che gli umani sono in grado di fare, ma meglio. Questi algoritmi sono programmi "intelligenti", che stanno permeando il substrato della nostra società. Sono in grado di prendere decisioni finanziarie, prevedere il meteo, ipotizzare quali Paesi dichiareranno guerra. Presto ci resterà poco da fare: le macchine prenderanno il sopravvento. Suona come una fantasia futuristica? Forse lo è: la comunità di pensatori, scienziati e accademici che vedono nell'avanzamento della tecnologia una forza dirompente, in grado di trasformare di qui a poco, e per sempre, il nostro intero sistema socio-economico, sta crescendo ma è ancora ristretta. Secondo loro, nel corso dei prossimi decenni lo spostamento dei carichi di lavoro verso le macchine e le intelligenze artificiali crescerà drasticamente. Tali cambiamenti saranno così radicali e veloci che il mercato non riuscirà a rispondere con nuove opportunità per chi ha perso il lavoro, rendendo la disoccupazione non solo una fase del ciclo, ma strutturale e cronicamente irreversibile. Sarà la fine del lavoro come lo conosciamo. Come cambierà la società? Che rapporto esiste tra la felicità e il lavoro? Come possiamo evitare un catastrofico collasso economico? Qual è il senso della nostra esistenza e come si fa ad essere felici?

STRESS COUNSELING

COME GESTIRE GLI STATI PERSONALI DI TENSIONE

Sovera Edizioni Lo stress può provocare conseguenze molto gravi. L'autore, in questo volume, riunisce le varie intuizioni offerte da un approccio psicologico allo stress. Scrivendo in un linguaggio diretto, non tecnico, riesce a comunicare una vasta gamma di conoscenze in una forma facilmente comprensibile offrendoci una guida pratica sulle fonti dello stress e sul modo di controllarle.

COME COMBATTERE LO STRESS

IMPARA A GESTIRE LO STRESS DA LAVORO E NELLA VITA PRIVATA E A RAGGIUNGERE IL BENESSERE PSICO-FISICO

Dario Flaccovio Editore Finalmente un libro semplice, pratico e immediatamente applicabile su come combattere lo stress. Oggi lo stress è diventato per noi tutti un fastidioso compagno di viaggio sia sul lavoro, sia nella vita privata. Imparare a gestire lo stress da lavoro e nella vita privata è diventata una necessità! Tuttavia perseveriamo nel comportarci sempre alla stessa maniera, sperando che siano gli altri o il mondo esterno a cambiare. Ciò accade probabilmente perché non abbiamo idea dell'ampiezza di risorse presenti in noi e fuori di noi. Nel libro *Come combattere lo stress*, l'Autrice, Laura Pirotta, ti propone, in modo semplice e pratico, alcuni rimedi utili per gestire lo stress da lavoro e nella vita privata e per affrontare e prevenire le possibili situazioni di tensione legate all'esperienza quotidiana. L'obiettivo è quello di accompagnarti in un percorso di consapevolezza attraverso il quale trovare la chiave per gestire al meglio le difficoltà che stai vivendo e superare quelle che verranno. Le soluzioni che suggerisce sono frutto di un metodo basato sulle ultime scoperte neuroscientifiche ed elaborato in anni di esperienza come psicologa, Life & Business coach e docente di tecniche per la gestione dello stress. *****QUESTO LIBRO FA PARTE DELLA COLLANA BINARIO*****

ATLANTICO

L'ADULTERO DI BELFAST

Guida Editori

IL BENESSERE CON LA PSICOLOGIA. STARE MEGLIO CON SE STESSI E CON GLI ALTRI: LA TEORIA E LA TECNICA OPERATIVA

Tecniche Nuove

DALLO STRESS AL TECHNOSTRESS

GUIDA ALLA VALUTAZIONE E ALL'ADOZIONE DI MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE ORGANIZZATIVE E PERSONALI

EPC srl La tecnologia ha cambiato solo il mondo? La tecnologia ha trasformato profondamente noi stessi e la nostra vita e, non solo in positivo! È necessario chiedersi se questo progredire incessante della tecnologia e, al contempo, il suo utilizzo spropositato celi un qualche tipo di effetto collaterale. Lo smartphone, ad esempio, è diventato ed è tuttora lo strumento pervasivo per eccellenza. Quando camminiamo per strada e non abbiamo gli occhi incollati sul nostro dispositivo mobile, notiamo come un'altissima percentuale di persone cammina guardando i social network, inviando messaggi o facendosi un selfie, il tutto mentre attraversa una strada trafficata da macchine, non curante del pericolo che corre. Spostandoci dal contesto sociale a quello organizzativo-lavorativo, nelle aziende oggi è indispensabile lavorare con l'ausilio di un computer, sia esso fisso o portatile. Attualmente, bisogna tenersi sempre aggiornati per poter lavorare al meglio ed essere produttivi al massimo, così come viene richiesto dall'azienda, e non sempre questo è possibile. Spesso ci si ritrova ad affrontare difficoltà relative all'utilizzo dei dispositivi digitali, perché non si riesce a stare al passo con gli aggiornamenti, perché ci si sente troppo vecchi e non tecnologici, perché altri possono essere più bravi, perché la tecnologia ci rende sempre reperibili anche al di fuori dell'orario lavorativo. Il fenomeno che è stato appena descritto è chiamato technostress e, oggi più che mai, tende a colpire ogni persona presente su questo pianeta ed è fondamentale porre attenzione su questa tematica. L'obiettivo di questo libro è quello di portare alla comprensione di questo fenomeno, di analizzarlo nelle sue singole parti e di osservarne le conseguenze da più punti di vista e adottare misure atte a prevenire quella che può divenire una patologia.

100 DOMANDE SULLA GESTIONE DELLO STRESS

SEEd Lo stress è un problema molto sentito, soprattutto nella società odierna. Si presenta più volte nell'arco della vita di ogni individuo determinando esso stesso condizioni patologiche o presentandosi in concomitanza a patologie preesistenti. Il presente volume intende guidare i terapeuti verso una maggior consapevolezza circa i meccanismi sia fisiologici sia patologici che sottendono lo stress nelle prime fasi della vita e nell'individuo adulto, aiutarli a riconoscerne le conseguenze fisiche, psicologiche e comportamentali, consigliarli nella gestione dei pazienti suggerendo tecniche strutturate e consigli pratici personalizzati anche sulla base delle loro caratteristiche psicologiche e fornire gli strumenti per comprendere e gestire lo stress in ambito lavorativo. Il testo è strutturato in 100 brevi domande riguardanti 6 aspetti dell'argomento: ciascuna domanda è fruibile singolarmente ed è arricchita da diversi rimandi intratestuali ad altre domande in cui è approfondito uno specifico aspetto citato.

LA COMUNICAZIONE EFFICACE. COME COMUNICARE CON GLI ALTRI SENZA SUSCITARE UN VESPAIO

FrancoAngeli Che cosa rende una comunicazione efficace rispetto ad un'altra completamente inefficace (e distruttiva)? Se la comunicazione interpersonale è un'arte, è possibile divenire un abile comunicatore? È proprio questo l'obiettivo che si pone questo libro conducendo il lettore nei meandri labirintici della comunicazione interpersonale (dal modello cibernetico a quello sistemico fino a quello ecologico), per insegnare l'a, b, c della comunicazione interpersonale ovvero i fondamenti per riuscire a comunicare in maniera più efficace e vivere in modo più sereno le innumerevoli relazioni quotidiane. Un testo, agile e divulgativo, grazie al quale poter apprendere, attraverso il racconto di incontri ed esperienze realmente vissute, schede ed esercizi al termine di ogni capitolo, quegli elementi basilari e trasversali della comunicazione interpersonale spendibili in qualsiasi contesto comunicativo e tali da rappresentare la differenza qualitativa a fronte di un appiattimento quantitativo in termini di offerte commerciali e di relazioni umane. Il tutto, nella speranza che la comprensione dei meccanismi complessi ed affascinanti della comunicazione interpersonale possa contribuire a costruire un mondo migliore e far gustare il piacere di comunicare con gli altri senza sollevare vespai o uragani.

L'UFFICIO IN CASA

Key Editore Il libro si rivolge chi lavora da casa. Ciò cambia lo sguardo delle persone su spazi e attività, in un inedito intreccio tra vita privata e vita lavorativa che richiede di rivedere abitudini sedimentate e, probabilmente, anche cornici interpretative indiscusse. Il libro si apre con un'introduzione sul quadro normativo di riferimento. Seguono due parti: nella prima si presentano cinque strategie utili a gestire con il maggior agio possibile le relazioni interne ed esterne attraverso la negoziazione, l'organizzazione, anche temporale, del proprio lavoro e il riconoscimento e il contenimento dei segnali di distress. Nella seconda parte vengono esplorate varie dimensioni del tema dello smartworking, dalla fruibilità degli spazi domestici, all'alimentazione, a misure per presidiare salute e sicurezza lavorando da casa. Attraverso competenze professionali e registri differenti, gli autori passano in rassegna il tema da molteplici angolature evidenziandone la complessità e la natura trasversale. Si alternano riflessioni di carattere generale, approfondimenti e suggerimenti operativi perché ciascuno possa mettere a punto la propria strategia per vivere al meglio la condizione di smartworker.

TIMIDO, DOLCE, ARDENTE. MANUALE PER CAPIRE E ACCETTARE VALORI E LIMITI DELL'INTROVERSIONE (PROPRIA E ALTRUI)

FrancoAngeli

VOCABOLARIO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA E ALTRO...

Cacucci Editore S.a.s. Quando avrò imparato a conoscermi e a comunicare con intelligenza emotiva, sarò veramente padrone/a dei miei pensieri, delle mie emozioni, delle mie scelte, del mio comportamento e della mia vita. Sarò in grado di riconoscere e accettare i miei limiti e i miei punti di forza insieme alla mia energia vitale, che mi renderà capace di pensare rapidamente e di agire con calma senza inutile ansia e tensioni, perché sentirò il mio corpo leggero e rilassato e la mia mente serena, lucida e scattante. Questa profonda consapevolezza mi darà la forza e il coraggio di credere in me e di accettare il cambiamento, di amare la vita e di sentirmi veramente libero/a, in pace con me stesso/a e in piena armonia con l'universo. So che questo è possibile, può accadere già oggi, semplicemente perché lo voglio!

SCRITTI COL CUORE

Lulu.com Scriviamo con tante cose: con la testa, con le mani, con gli occhi, con la penna e il PC, ma prima di tutto, nei brani che presentiamo in questo nuovo libro, diamo spazio al cuore. Il cuore, non quello che fa rima con amore come nelle classiche canzonette sanremesi, ma il cuore come sede dell'anima, delle emozioni profonde, della gioia e del dolore, della fierezza e della vergogna, della rabbia e della serenità. Le emozioni sono spesso contraddittorie e ci trasportano verso luoghi inattesi, a volte fantastici, a volte brutalmente reali. Il lavoro che abbiamo fatto ci spinge a condividere, attraverso le

parole, contenuti e sensazioni che vengono dalla profondità dell'anima"

STRESS DA LAVORO? NO GRAZIE! APPLICA LE TECNICHE DI MEDITAZIONE ORIENTALE PER RISOLVERE I CONFLITTI SUL LAVORO E VIVERE IN ARMONIA. (EBOOK ITALIANO - ANTEPRIMA GRATIS)

APPLICA LE TECNICHE DI MEDITAZIONE ORIENTALE PER RISOLVERE I CONFLITTI SUL LAVORO E VIVERE IN ARMONIA

Bruno Editore Programma di Stress da Lavoro? No, Grazie! Applica le Tecniche di Meditazione Orientale per Risolvere i Conflitti sul Lavoro e Vivere in Armonia COME SCOPRIRE IL MIGLIOR METODO ANTISTRESS Scopri come iniziare il tuo percorso antistress. I benefici psicofisici della meditazione: come metterli a frutto sul lavoro. Scopri le principali scuole orientali di meditazione divulgate in Occidente. COME VEDERSI CALMI E RILASSATI OGNI GIORNO Come iniziare calmi e rilassati ogni giorno. Scopri le tecniche di autorilassamento e come beneficiare delle dolci cariche energetiche che ne derivano. Come ottenere una maggiore concentrazione attraverso la pratica meditativa del buddismo Zen. COME PREVENIRE LO STRESS LAVORATIVO Come abbassare il livello dello stress ascoltando il tuo corpo. Tecniche e consigli per prevenire lo stress lavorativo. Come contattare le vibrazioni divine della propria anima. COME CREARE UN AMBIENTE DI LAVORO SERENO Scopri come trovare il giusto equilibrio sia nel lavoro sia nella vita quotidiana. Tecniche per imparare a controllarti nelle situazioni difficili o stressanti. Impara ad allenare la tua serenità quotidiana per trasmetterla anche nel posto in cui lavori.

HOW TO STOP WORRYING & START LIVING

Diamond Pocket Books Pvt Ltd The book 'How to stop worrying & start living' suggest many ways to conquer worry and lead a wonderful life. The book mentions fundamental facts to know about worry and magic formula for solving worry-some situations. Psychologists & Doctors' view: • Worry can make even the most stolid person ill. • Worry may cause nervous breakdown. • Worry can even cause tooth decay • Worry is one of the factors for High Blood Pressure. • Worry makes you tense and nervous and affect the nerves of your stomach. The book suggests basic techniques in analysing worry, step by step, in order to cope up with them. A very interesting feature of the book is 'How to eliminate 50% of your business worries'. The book offers 7 ways to cultivate a mental attitude that will bring you peace and happiness. Also, the golden rule for conquering worry, keeping your energy & spirits high. The book consists of some True Stories which will help the readers in conquering worry to lead you to success in life. The book is full of similar incidences and narrations which will make our readers to understand the situation in an easy way and lead a happy life. A must read book for everyone.

COSTRUIRE MAPPE PER RAPPRESENTARE E ORGANIZZARE IL PROPRIO PENSIERO. STRUMENTI FONDAMENTALI PER PROFESSIONISTI, DOCENTI E STUDENTI

STRUMENTI FONDAMENTALI PER PROFESSIONISTI, DOCENTI E STUDENTI

FrancoAngeli 1796.199

LA FATICA DI ESSERE AUTENTICI

NOSTALGIA DI APPARTENENZA, DESIDERIO DI INDIVIDUALITÀ

FrancoAngeli

VOGLIO ESSERE PIÙ CREATIVO! COME SVILUPPARE IL PENSIERO INNOVATIVO PER LA RICERCA DI PICCOLE E GRANDI IDEE

FrancoAngeli