

ADIÓS, BURNOUT. METODO EN 6 PASOS PARA RECUPERARTE DEL AGOT



ASHLEY, CLAIRE

SINOPSIS

Aprende a prosperar en el trabajo mientras proteges tu salud. Los estudios muestran que uno de cada cinco trabajadores ha tenido que ausentarse de su empleo debido al estrés y al burnout en el último año, luchando por sobrellevar los problemas de salud mental y física que comporta. Puede ser una situación devastadora, y la doctora Claire Ashley lo sabe porque ella también lo ha experimentado. Al sufrir burnout en las primeras etapas de su carrera como médico de familia, conoce de primera mano cuáles son las técnicas y estrategias más efectivas para la recuperación y la prevención. Basándose en su propia experiencia y su formación en neurociencia, la autora nos ayuda a ver el burnout desde todas las perspectivas: qué es y cómo afecta a nuestro cuerpo. cómo detectar los signos en nosotros mismos y los demás. qué cambios podemos hacer en nosotros y en nuestro entorno. cómo podemos moldear nuestras carreras para apoyar nuestra recuperación y seguir prosperando Haz el cuestionario para descubrir tu nivel de burnout, identificar qué factores del trabajo y de tu personalidad pueden estar afectándote, y comienza tu plan de recuperación en seis pasos para empezar a sentirte mejor. Adiós, burnout es la guía definitiva que necesitas para detectar, prevenir y recuperarte del estrés y el agotamiento. ...

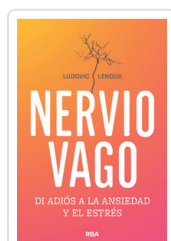


Editorial	RBA
Materia	HACER FRENTE AL ESTRES
Colección	RBA
EAN	9788411326469
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	140x213x17 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Fecha de lanzamiento	01/05/2025

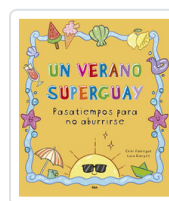
Títulos relacionados



500 PROBLEMAS DE AJEDREZ
ILLESCAS CORDOBA, MIGUEL



NERVIO VAGO. DI ADIOS A LA ANSIEDAD Y AL ESTRES
LEROUX, LUDOVIC



UN VERANO SUPERGUAY. PASATIEMPOS PARA NO ABURRIRSE
FABREGAT, CHIKI



JULIE CHAN ESTA MUERTA O ESO QUIERE QUE PIENSES
ZHANG, LIANN