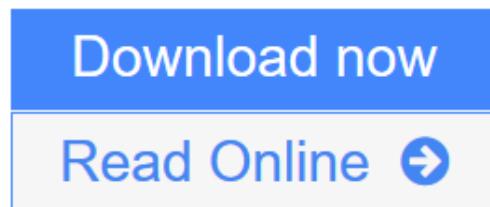


## Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4)

*Javier Arce*



# **Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4)**

*Javier Arce*

## **Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4)** Javier Arce

¡Aprende a reducir el estrés laboral y mejora el ambiente en la oficina!

¿No duermes bien por las noches pensando en el trabajo qué tienes que hacer para una fecha de entrega próxima? ¿Tu jefe te hace la vida imposible? ¿Tus compañeros hacen que aumenten tus problemas laborables?

Este pack recopilatorio incluye los libros: **Cómo lidiar con jefes problemáticos, Zen en la oficina y Cómo manejar el estrés en las fechas de entrega.**

Estamos en tiempos duros con respecto al mercado laboral. Ya es difícil conseguir trabajo cómo para que encima el estrés en el trabajo convierta tu vida en algo más parecido a una pesadilla que al sueño **feliz** que todos queremos tener.

La presión de mantener nuestros trabajos (o estudios) hace que aguantes situaciones estresantes mucho más de lo conveniente. O mucho más de lo que tu mente y cuerpo te dicen. Muchas veces tienes que obviar sus gritos de angustia y cansancio.

El autor te aconseja en este libro a que mientras buscas una tarea remunerada que sea capaz de divertirte e ilusionarte **aprendas a como controlar el estrés laboral.** Y un estrés muy habitual es el de tener que entregar un producto, servicio o artículo en un plazo determinado. Este estrés es similar al que sientes cuando sólo tienes unos pocos meses para acabar el proyecto final de carrera o de máster.

En este pack recopilatorio el autor no tiene el propósito de estudiar la psicología subyacente detrás de la gente de tu oficina, ni pretende usurpar el trabajo de los psicólogos. **Lo que pretende es ofrecerte una visión clara de los posibles retos con los que te encontrarás en la oficina** y cómo lidiar correctamente con ellos para reducir el estrés laboral.

Este es un avance de lo que se ofrece en esta lectura: Una **clasificación** de los peores tipos de jefe y su comportamiento

Estrategias **específicas** para cada uno de estos tipos de jefes

Entender **qué se puede decir y qué no**

Técnicas a aplicar en caso de que se llegue a un **conflicto** con el jefe

un listado de toda clase de compañeros indeseables y el **por qué** de su existencia

cuáles deberían ser tus **hábitos** para evitar problemas con los compañeros

consejos a nivel psicológico para que tu **salud mental** no se resienta

un ejemplo práctico de lo que **nunca** deberías hacer en el trabajo

una gestión **eficiente** de tu tiempo

cómo ser capaz de **analizar** la importancia de tus tareas

cómo mejorar tu productividad para que tus horas de trabajo **cundan de verdad**

cómo el método **GTD** puede ayudarte

qué es lo que tienes que **evitar**

## **Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4) Details**

Date : Published October 31st 2015

ISBN :

Author : Javier Arce

Format : Kindle Edition 79 pages

Genre :

 [Download Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con ...pdf](#)

 [Read Online Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar co ...pdf](#)

---

**Download and Read Free Online Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4) Javier Arce**

## **From Reader Review Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4) for online ebook**

Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Pack para reducir el estrés laboral: Cómo lidiar con problemas en el trabajo y cuál debe ser tu actitud (Mejora tu vida laboral nº 4) Javier Arce books to read online.