

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Tiempo de Calidad. Calidad de Vida

Autor: Poelmans, Steven

Precio: \$345.00

Editorial:

Año: 2005

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788448129439

El libro es una guía práctica para aquellas personas que buscan maximizar la calidad del tiempo que disfrutan con su familia, amigos y compañeros, mientras mantienen una carrera profesional y personal en el vertiginoso entorno laboral y profesional de hoy en día. El libro está basado en 10 años de investigación, enseñanza, entrenamiento, consultoría y ¿coaching¿ en la gestión de estrés, conflictos familia/trabajo y gestión de carreras profesionales. En este libro se presenta el particular punto de vista del autor sobre eficiencia personal y felicidad, que es la integración de experiencias personales, casos de estudio, terapias, discusiones con estudiantes y multitud de lecturas sobre el tema. Según el autor, una gran parte del sufrimiento humano se debe a la falta de propósitos, autodisciplina, higiene mental y, como consecuencia, una impotencia para conseguir afrontar la complejidad del mundo real. En el libro se pretende ayudar a la gente a desarrollar tiempo de calidad en sus vidas, y en las vidas de las personas que tienen que tratar con ellos cada día, como forma o camino para conseguir la felicidad personal y el éxito profesional.