

BRUCE HOVERD

SOB PRESSÃO



**Táticas que funcionam para transformar
estresse em resultado**

Gente
editora

Leia este
livro antes de
tomar qualquer
decisão!

Resumo de Sob Pressão

Se comparados às gerações anteriores, nós trabalhamos por mais tempo e com mais intensidade do que nunca, e sempre com prazos apertados e muita cobrança. Como você já sabe, mais exigências significam mais pressão – o que pode facilmente se transformar em estresse (se já não se transformou!).

A vida se torna um trem desgovernado: emoções sempre à flor da pele, incerteza sobre o que devemos fazer, a sensação de que o trabalho nunca chega ao fim e aquela vontade de fugir para bem longe...

Basta! Você não merece uma rotina de dores de cabeça e no corpo, irritação e sensação de ser dominado por um cansaço que não passa. Em *Sob pressão*, o autor mostra como elevar sua capacidade de resiliência, gerenciar os gatilhos do estresse e ter o trabalho bem realizado – mesmo quando o ritmo aperta.

Neste livro você aprende como: - Gerenciar tempo e carga de trabalho com eficiência - Sair do estresse com táticas claras e poderosas - Encontrar energia extra para os momentos em que mais precisa - Perder o medo da mudança e fazê-la funcionar para você e para os outros ao seu redor Faça da pressão o seu melhor momento profissional!

Argumentos de venda: - Levantamento realizado pela Associação Internacional do Controle do Estresse, ISMA (International Stress Management Association), revelou que o Brasil é o segundo país do mundo com níveis de estresse altíssimos.

Pelo menos três em cada sete trabalhadores sofrem a síndrome de Burnout e não têm conhecimento disso. - As exigências e demandas do mercado exigem que os profissionais estejam aptos a lidar com cada vez mais pressão, diante de cenários tão competitivos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)