

DIA-A-DIA / NO TRABALHO

Transforme seu modo
de viver e trabalhar

Você sabe controlar o
ESTRESSE?

Volte a controlar
sua vida

JAMES MANKTELOW

editora
senac
são paulo

Resumo de Você Sabe Controlar O Estresse?

O estresse pode tornar a nossa vida profissional miserável. No entanto, com um pouco de conhecimento e compreensão, podemos aprender a reduzi-lo e a transformar trabalhos desagradáveis em satisfatórios e compensadores.

Todas as estratégias de que necessitamos para acabar com o estresse e fazer as mudanças de vida que irão melhorar o nosso bem-estar a longo prazo estão apresentadas nesse livro.

Vamos transformar o nosso modo de viver e trabalhar. Série Dia a Dia no Trabalho.

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