

Del Mobbing al Burnout

Cómo sobrevivir a las tensiones del trabajo en tiempos de crisis

Rodríguez, Nora

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568225

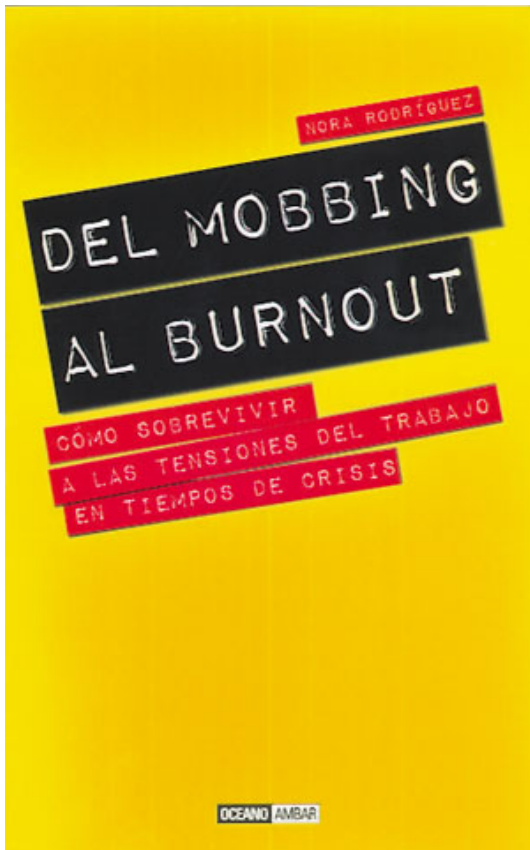
Páginas: 166

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,50 €

Coleccion: Autoayuda / Coaching



SINOPSIS

Guía de supervivencia para el infierno laboral

¿Qué podemos hacer cuando el jefe o nuestros compañeros nos maltratan psicológicamente?
¿Cómo podemos reducir el nivel de estrés en nuestro horario laboral? ¿Hay alguna forma de no llevarnos los problemas del trabajo a casa?

El mobbing es el acoso sistemático hacia un empleado con el fin de que abandone por sí mismo su puesto, mientras que el burnout es la presencia prolongada de estrés a causa del trabajo, lo cual lleva a un bajo rendimiento y a la fatiga crónica.

Ambos problemas implican riesgos para nuestro equilibrio emocional, y si no se detectan a tiempo, pueden desembocar en una baja por depresión, en accidentes laborales o en la aparición de enfermedades relacionadas con la ansiedad y el estrés.

Para evitarlo, en este manual práctico se enseña cómo:

- Detectar a tiempo el acoso laboral
- Entender el proceso del mobbing para defenderte
- Tomar decisiones acertadas en momentos críticos
- Rescatar la seguridad interior
- Frenar el burnout para no quemarte en el trabajo
- Adquirir hábitos saludables en el entorno laboral