



Jak skutecznie zarządzać stresem zawodowym?

Polecamy Workbook autorstwa naszego Eksperta
Pauliny Ziomek – Wołczkiewicz

“Rozpracuj stres. Skuteczne strategie zarządzania stresem zawodowym.”



Co znajdziesz w ebooku?

- wiedzę o stresie popartą psychologicznymi badaniami
- ćwiczenia wraz z przykładami, które możesz wykorzystywać w trakcie stresujących sytuacji oraz jako działania zwiększające odporność na stres
- wskazówki, dzięki którym zaczniesz inaczej postrzegać stres i widzieć w niektórych sytuacjach szansę, a nie zagrożenie
- miejsce na notatki