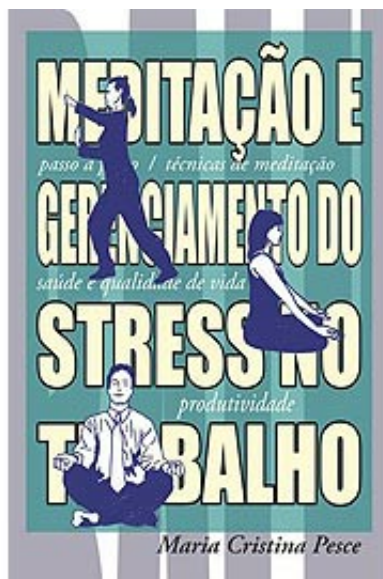


■ IMPRIMIR

19/04/2012 - 09:30

Meditação e Gerenciamento do Stress no Trabalho



Livro ensina como meditação pode combater o stress no trabalho e como gerenciá-lo. Autora apresenta um passo a passo sobre as técnicas e propõe programa inédito para empresas poderem oferecer melhor qualidade de vida aos funcionários e gerenciamento do stress.

A competição, a cobrança por resultados e a agitação do dia a dia levam as pessoas a viver em permanente estado de stress, acarretando a queda na produtividade e danos à saúde física e mental. A prática meditativa é uma das formas de auxiliar o praticante a enfrentar com mais equilíbrio emocional os estressores e vem despertando a atenção não só dos profissionais da área de saúde, como também de organizações e empresas.

Para expor de forma prática e simples o assunto, Maria Cristina Pesce, especializada em treinamento empresarial na área de recursos humanos e em medicina comportamental apresenta em “Meditação e gerenciamento do stress no trabalho” um passo a passo das diferentes técnicas de meditação e sugere um programa inédito voltado para as empresas atingirem resultados seguros no que se refere à manutenção ou recuperação da saúde mental e física do trabalhador.

A obra, publicada pela editora Scortecci, relata algumas experiências científicas comprovando os efeitos da meditação no cérebro e no organismo em geral, o conceito e processo do stress, as formas de enfrentá-lo, a Síndrome de Burnout e a meditação em ação no trabalho que pode ser utilizada como prática eficaz na redução da ansiedade e do stress Laboral.

Sobre a autora: Maria Cristina Pesce é especializada em treinamento empresarial na área de Recursos Humanos e em Medicina Comportamental pela Unifesp – Escola Paulista de Medicina. É pedagoga máster em tecnologia da Educação pela Universidade de Salamanca (Espanha) e especialista em Psicofisiologia do Stress pela international Stress Management Association. Atua há mais de 30 anos como consultora empresarial, ministra cursos e palestras em empresas brasileiras e estrangeiras.

. [Meditação e Gerenciamento do Stress no Trabalho | Autora: Maria Cristina Pesce | ISBN: 978-85-366-2202-6 | Assunto: Meditação/Administração/Empresas | 95 Páginas | Preço: R\$ 30,00 | Capa: brochura; Formato: 14 cm x 21 cm | Editora Scortecci, 2012 | www.scortecci.com.br].

© Copyright 2006 **Fator Brasil**. Todos os direitos reservados.