

Maior portal cultural da América Latina

Login
 Senha
 Esqueceu sua senha?

Destaques

Entre em contato conosco aqui.



PARTICIPE!
Dê o seu voto.

Artesanato

Artigos Internacionais

Audições e Vagas

Cadastro de Assessorias

Celebridades

Cinema - Filmes

Colunista - Penélope Beolchi

Colunista - Vanessa Gardziulis

Compras Coletivas e E-Commerce

Concursos e Promoções

Cursos

Dança

Editais

Eles Indicam

Encontros Culturais e Saraus

Espetáculos

Esportes

Estreias e Lançamentos

Eventos e Festas

Exposições

Fórum - Palestras - Seminários

Festivais e Mostras

Fotografia

Lançamentos Livros

Lentes

Lançamentos Livros

Livro ensina como meditação pode combater o stress no trabalho e como gerenciá-lo

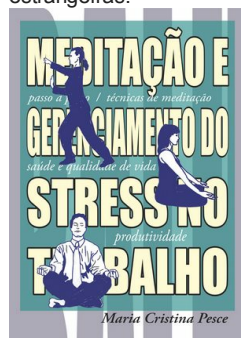
Autora apresenta um passo a passo sobre as técnicas e propõe programa inédito para empresas poderem oferecer melhor qualidade de vida aos funcionários e gerenciamento do stress

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 Medicina Comportamental pela Unifesp – Escola Paulista de Medicina. É pedagoga máster em tecnologia da Educação 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

Sobre a Editora – Acesse o site www.scortecci.com.br

Portal Podcultura

Pauta
 Carla Manga

Colaborador de pautas
 Camila Dias

Editora Scortecci

Moda e Beleza

Editor Online
Sandra Camillo

ONG

<http://www.podcultura.com.br/>
@podcultura

Política

Receitas

Saúde

Shows

Tecnologia

TV Podcultura

Variedades

Curtir 0



1º Prêmio para Sites de Compras Coletivas da Web



Artigos Relacionados

24/05/2012 - "Pra ver a banda tocar" volta ao palco do teatro do Sesi

24/05/2012 - 2º livro da série "Princesas" baseada em parábola Bíblica

24/05/2012 - O que falta ser dito sobre Steve Jobs?

17/05/2012 - Dois Pais Brasileiros lançamento da Editora Baraúna

17/05/2012 - Lançamento do livro Saúde Integral



Espectáculo teatral "A - 5087" com 65% de desconto ???

DESCONTOSDIVERTIDOS.COM.BR

Voltar



Todos os direitos reservados Podcultura© 2011.