

[Página principal](#)

[Modulinho](#)

[Anuncie no JJ](#)

[Assine o JJ](#)

[Anuncie na Estilo](#)

[Noivas](#)

[Agito](#)

[Bastidores](#)

[Boas Notícias](#)

[Brasil/Mundo](#)

[Cidades](#)

[Ciência e Tecnologia](#)

[Datas Especiais](#)

[Opinião/Letras](#)

[Economia](#)

[Educação](#)

[Empregos](#)

[Especiais](#)

[Esportes](#)

[Estilo](#)

[Jotinha](#)

[Leitura](#)

[Meio Ambiente](#)

[Memória](#)

[Modulinho](#)

[Polícia](#)

[Política](#)

[Revistas](#)

[Revista Estilo Noivas](#)

[Saúde](#)

[Théo Faz & Acontece](#)

[Turismo](#)

[Vestibular](#)

[Trabalhe Conosco](#)

[Entre em contato](#)

[Expediente - Impresso](#)

Principal » Página Principal

» LIVRO  
17/3/2012

A A A

## A meditação contra o stress no trabalho

DIVULGAÇÃO



A autora apresenta técnicas que podem 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.

[Versão para impressão](#) [Indique este texto](#) [Comente este texto](#)

### Últimas notícias:

- » Jundiaí enfrentará Blumenau
- » Gate é chamado para retirar dinamite
- » Dança tem espaço garantido na Virada
- » Ameaça do PCC colocou a Polícia Civil de prontidão
- » Ação do MP pede interdição parcial do São Vicente
- » Novo projeto para vetar rituais volta à audiência
- » Corinthians arma a retranca
- » Sarney: CPMI do Cachoeira tem autonomia
- » TRE lança Disque-Denúncia Eleitoral
- » Vista Alegre terá complexo social

[veja mais](#)

Busca Avançada



NO

iagrovias

MODULINHO 27

**Campo Limpo Paulista**, casa AT:125m<sup>2</sup>, 03 domos., sala, cozinha, 2 WC, garagem. R\$150.000,00. Financia pela CEF. 4038-8 464 Plantão sáb/ dom/ feriado.

**Strada 1.8, adventure**, 2006, cabine estendida, prata, comp leta (-)ag 2º dono, 78.500km, R\$24.000,00. (11)9868-5561/4 492-2773.

Mais ofertas »

Automóveis

Ok



PR Newswire  
United Business Media

