
«Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях»



Шэрон Мельник

Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2015 год

От Издателя:

«Вероятно, ваши дни похожи один на другой и строятся по стрессовому сценарию: вы отвечаете на почту и звонки, одновременно пытаясь начать и закончить множество дел. В итоге мало что успеваете, пребываете в дурном настроении, получаете порцию недовольства со стороны начальника. А ночью не спите, перебирая в уме рабочие задачи и конфликты. Профессиональный бизнес-психолог Шэрон Мельник более 10 лет изучает техники развития стрессоустойчивости, и эта книга излагает методику, которой успешно пользуются тысячи людей, прошедших её тренинги. И вы сможете «оседлать волну» постоянных изменений и многозадачности.»



От Читателя:

Юлия Шахматова

бизнес-тренер, преподаватель Корпоративного университета РЖД

«В современном мире умение помочь себе и другим преодолеть стресс – жизненно важный навык. Специалисты в области психологии и медицины исследуют эту тему и находят методики, позволяющие легко понять процессы психофизиологии и мышления. Эти знания, как палочка-выручалочка, помогут не дать развиться стрессовой реакции или снизить её, причём сделают это быстро. Выполняя практические задания книги, вы сможете изменить отношение к тому, что вызывает напряжение, осознав свои приоритеты и главные цели в жизни; научитесь адаптировать свою физиологическую реакцию с помощью простейших техник на расслабление, концентрацию внимания, работу с эмоциями; сформулируете список собственных мер для решения проблемы. Если вам нужна помощь профессионального консультанта-психолога, вы можете использовать эту книгу.»
