

”

Mam nadzieję, że pracodawcy zakupią tę książkę dla każdego pracownika, a działy HR w firmach i instytucjach zaproszą autorki, by szkoliły zarówno pracowników i pracodawców, niosąc transparent alertowy TO JUŻ CZAS, BY ZAJĄĆ SIĘ WYPALENIEM ZAWODOWYM! Dziękuję autorkom za tak ważną książkę. Już nie mogę się doczekać, kiedy znajdzie się w mojej bibliotece i bibliografii, którą polecam uczestnikom moich szkoleń, zarządom firm, pracownikom, studentom.

dr n. hum. Paulina Smaszcz

wykładowca akademicki, mentorka, konsultantka biznesu, trener

”

Brawa dla Auterek za kompleksowe, wręcz holistyczne, podejście do tematu wypalenia i to nie tylko zawodowego. *Jak Feniks z popiołów. O wypaleniu zawodowym i stresie w czasach kryzysu* to kompendium wiedzy psychologicznej, praktyczny poradnik jak żyć bardziej szczęśliwie i historia prawdziwa o tym, że płoniemy i wypalamy się, następnie znów zapalamy i znów gaśniemy.

dr Sylwia Różalska-Lange

akredytowany coach, mentorka, liderka, trener

”

Ta książka, to coś więcej niż poradnik, gdyż niesie ze sobą istotną wartość. Po pierwsze napisały ją wyjątkowe, mądre Kobiety, pasjonatki z ogromnym doświadczeniem menadżerskim, mentoringowym i konsultingowym. Otwarcie i z odwagą dzielą się swoim życiem, a czytelnikowi pozwalają się w nim rozgościć. Jako że obie Autorki tego dzieła znam osobiście, pragnę wyeksponować ich autentyczność, co wzmacnia wiarygodność opisanych w książce przemyśleń, spostrzeżeń i porad.

dr Katarzyna Krawczyk

wykładowca akademicki, mentorka, liderka, trener

”

Autorki postanowiły podzielić książkę na dwie części, dzieląc się z Czytelnikiem zarówno wiedzą, ale także własnymi obserwacjami i refleksjami. W pierwszej części znajdziemy rozdziały prezentujące perspektywę psychologa, poznamy historie ludzi doświadczających stresu i wypalenia zawodowego. Druga część przybliży perspektywę nieco bardziej biznesową. Z niej dowiemy się m.in. o skutecznych technikach do zastosowania, kiedy zauważamy u siebie objawy wypalenia, ale także o tym, jak postawa lidera może wpływać na dobrostan psychiczny członków swojego zespołu. Obie części stanowią zatem unikalne połączenie dwóch, tylko pozornie sprzecznych wobec siebie perspektyw. Wszystko to sprawia, że książkę czyta się z dużą łatwością, ale przede wszystkim nadzieją, że każdy z nas ma szansę niczym mityczny Feniks odrodzić się na nowo. . .

Natalia Tryniszewska-Hutnik

wykładowca akademicki, psycholog, psychoterapeuta, trener

Cena: 85,00 zł

ISBN 978-83-964189-2-0



9 788396 418920



MARIA ANNA JARONI
AGNIESZKA OKOŃSKA

JAK FENIKS Z POPIOŁÓW

MARIA ANNA JARONI
AGNIESZKA OKOŃSKA



JAK FENIKS Z POPIOŁÓW

O WYPALENIU ZAWODOWYM
I STRESIE W CZASACH KRYZYSU

MARIA ANNA JARONI
AGNIESZKA OKOŃSKA



JAK FENIKS Z POPIOŁÓW

O WYPALENIU ZAWODOWYM
I STRESIE W CZASACH KRYZYSU

MARIA ANNA JARONI
AGNIESZKA OKOŃSKA

JAK FENIKS Z POPIOŁÓW