

《中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟》

图书基本信息

书名：《中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟装(VCD)》

13位ISBN编号：9787887522818

10位ISBN编号：7887522811

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟》

内容概要

从某著名企业员工的“过劳死”，到博士生、教授和企业家、明星艺人的跳楼自杀，警钟节节敲响；现代人遭遇了前所未有的职业压力与心理危机！据调查，大多数企业员工长期处于心理疲劳和工作压力之中，持续的情绪低落会严重导致员工的身心疾病、心理问题甚至危及生命。柏拉图说，决定我们心情的不是环境，是心境。既然改变不了天气，不如换个好心情去工作！本套DVD帮助您认识自己目前的工作及生活中的问题和挑战，与您分享健康心理学的实用技巧，愉快的享受工作！

适合对象：国家机关与事业单位领导、企业董事长、总裁及高级管理者、企业中高层管理人员、工作压力大的从业人员、项目团队。

《中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟》

书籍目录

- 一、现代中国企业人的生态扫描和心理危机
- 二、谁是我们不快乐的“元凶”？——职业压力解析
- 三、认识你自己·——探幽冰山下的“自我”
- 四、认识我们的生命力——情绪
- 五、飞扬您的工作激情——自我情绪管理（EQ）方法
- 六、快乐工作每一天——压力管理十大技巧

《中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟》

精彩短评

- 1、现在我们学习了两讲这个课程，对于职场压力过大的人来说可以看看，只是王智老师讲的有些杂，讲课没有主次，条理不够清晰，让人不容易抓住重点。相比来说，余世维老师、翟鸿燊老师所讲的课程就有水平多了。
- 2、目前还没看完。这一套《乐在工作》是单位里购买的，主要是给员工看一看，如何缓解自己在繁重压力下的压抑感和亚健康状态。看了第一张碟以后还算比较满意。不过这只是我个人的看法，我的同事们还没有看过，不知道大家的反响怎么样。不过，现代人太需要通过各种途径来缓解自己的压力了，王智的讲座是一个很好的平台，让大家了解一下很有必要。

《中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com