

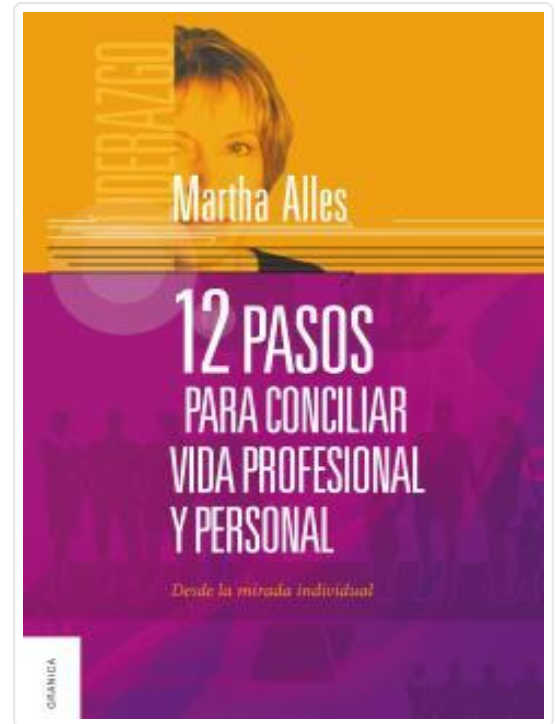


Alles, Martha

## 12 pasos para conciliar vida profesional y personal

Desde La Mirada Individual

El propósito de este libro, con formato de diario o libro-cuaderno, es ayudar a armonizar las distintas áreas de interés del lector, mediante un razonado equilibrio entre su vida profesional y personal. Es el complemento práctico de la obra *Conciliar vida profesional y personal* (Granica 2010), en la que Martha Alles analiza esta cuestión tan actual, desde los ángulos organizacional e individual. Ahora, la autora propone llevar a la práctica paso a paso algunos temas allí desarrollados, desde la mirada individual, a través de un camino de 12 pasos dirigidos a concretar acciones, actitudes y decisiones cotidianas, para alcanzar el ansiado equilibrio. Cada uno de los pasos consta de cinco ideas/sugerencias, una autoevaluación, un check-list y bibliografía sugerida. El lector podrá autoadministrarse un test antes de internarse en cada paso. El desarrollo de los temas se acompaña con espacios para registrar las experiencias personales y un plan de acción para mejorar. Se incluyen, además, formularios de apoyo para implementar las recomendaciones del texto. Este trabajo propone asumir la acción, tomar la responsabilidad de actuar, lo que no significa dedicar mucho tiempo: son breves momentos de reflexión y planificación, para lograr paso a...



Editorial	Granica
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	320
Tamaño	170x230x12 mm.
Peso	474
Idioma	Español
Tema	Economía, empresa y derecho
EAN	9789506417833
PVP	23,90 €
PVP sen IVE	22,98 €

