

CÓMO SUPERAR LA JORNADA LABORAL

FERRAN MARTÍNEZ



Zen 305

Creando un clima para superar
los momentos administrativos difíciles.

URANO

Zen 305

Autor: Ferrán
Martínez

Editorial: Urano

Precio: 15 euros

El mundo del deporte y, en concreto, el baloncesto son el punto de partida para aprender a superar las dificultades que surgen en el día a día, ya sea en el plano personal como profesional. Mediante ejemplos de famosos profesionales de esta disciplina, unidos a la filosofía zen, el autor muestra las pautas

para aprender a afrontar los cambios, reinventarse ante las nuevas circunstancias y salir fortalecido. Entre todas las técnicas que describe destaca el método kaizén de mejora continua para alcanzar grandes logros introduciendo pequeños cambios en la vida.