

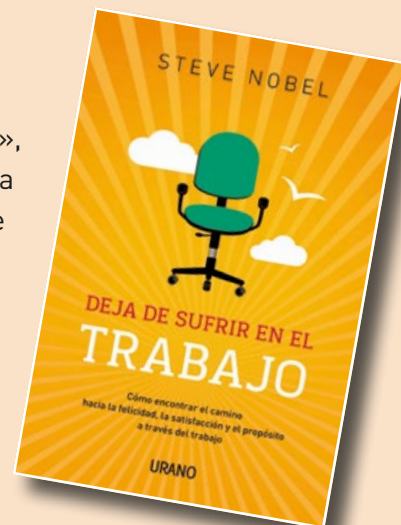
Una propuesta original para convertir el malestar laboral en una oportunidad de crecimiento

Estrés, aburrimiento, falta de sentido, síndrome del profesional «quemado», cansancio, ambición desmedida, conflictos, acoso... La infelicidad provocada por la situación profesional está a la orden del día, pero precisamente de ese sufrimiento podemos extraer las energías necesarias para emprender un camino de autoconocimiento y realización personal.

Esta es la original propuesta del reconocido *coach* y conferenciante **Steve Nobel**, que combina la sabiduría del budismo oriental con las técnicas del *coaching*, *mindfulness* y la PNL occidental para convertir el malestar laboral en una maravillosa oportunidad de transformación e iluminación. El mal uso del tiempo, las relaciones conflictivas con los compañeros y jefes, la falta de motivación, el sentimiento de estancamiento o los pros y los contras de las nuevas tecnologías son algunos de los temas que trata el autor con una adecuada combinación entre la teoría y la práctica.

Mediante ejercicios, meditaciones, infinidad de ejemplos de la vida real y referencias que abarcan desde la tradición budista hasta obras de la literatura o el cine, **Deja de sufrir en el trabajo** proporciona al lector un método paso por paso, que parte de nuestros miedos y limitaciones para concluir en la máxima realización laboral y personal.

Tanto los lectores que trabajan para otros, como los que están pensando en establecerse por su cuenta encontrarán en este libro las herramientas necesarias no solo para cambiar su experiencia laboral y encontrar su verdadera vocación, sino también para descubrir sus auténticas cualidades y empezar a vivir una vida más plena, significativa y feliz.



STEVE NOBEL

Tras dedicar veinte años de su vida a las grandes corporaciones en profesiones que no le satisfacían, **Steve Nobel** renunció a un trabajo bien remunerado y emprendió una búsqueda personal que le llevó a dirigir un refugio para personas sin recursos. Tras diez años, abandonó también ese trabajo y creó *Alternatives*, una organización no gubernamental dedicada al *coaching* y al desarrollo personal que dio a su vida un nuevo sentido. Hoy es *coach*, escritor y conferenciante de reconocido prestigio internacional.



DEJA DE SUFRIR EN EL TRABAJO

Steve Nobel

Sello: Urano
 Colección: Crecimiento Personal
 P.V.P.: 13 € - 256 páginas
 Lanzamiento: marzo de 2013


URANO

