

JAK PRACOWAĆ ZDALNIE I NIE ZWARIOWAĆ



Cena: 33,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Aleksandra Pogorzelska, Barbara Wójcik, Patryk Wójcik
ISBN	978-83-283-7136-1
Rok wydania	2020
Wydawca	OnePress
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych.

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka
Liczba stron	192
Format	14.0x21.0cm

Opis produktu

Dlatego autorzy tej książki główny nacisk kładą na wyzwania zewnętrzne i wewnętrzne wiążące się z trybem home office oraz psychologiczne aspekty zmiany sposobu wykonywania obowiązków zawodowych. Zaczynają od rzeczy najprostszych, jak organizacja wolnej od rozpraszaczy przestrzeni pracy. Podpowiadają, jak ustalić nowe zasady rodzinne i oddzielić to, co biurowe, od tego, co domowe. Omawiają czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć na efektywność pracy zdalnej. Pokazują, jak dbać o higienę psychiczną i dobrostan fizyczny w tej nowej dla wielu z nas sytuacji. Rozbierają na czynniki pierwsze tematy związane ze skutecznością pracy, podają sposoby na wyznaczanie priorytetów i metody pozwalające utrzymać ich hierarchię w trakcie realizacji zadań. Uczą planowania bez zbędnego komplikowania tematu.

Wszystko po to, by termin "praca zdalna" przestał być dla nas synonimem chaosu, a stał się przyczynkiem do zawodowego sukcesu. W cięższych i łżejszych czasach.

O autorach

Aleksandra Pogorzelska - psycholog, trener i coach pracujący w sporcie i biznesie. Specjalizuje się w budowaniu i wdrażaniu strategii dla firm, mowach motywacyjnych, doradztwie mającym na celu zwiększenie efektywności procesów wewnętrznych w firmach. Od 25 lat startuje w zawodach triathlonowych, ukończyła blisko 100 triathlonów, w tym dwa w kategorii Ironman.

Patryk Wójcik – psycholog i szczęśliwy mąż. Twórca bloga Architektura Sukcesu (architekturasukcesu.pl), na którym porusza tematy związane z psychologią, budowaniem szczęśliwych związków i poprawą jakości życia. Wspólnie z żoną prowadzi bloga dla kobiet Szpilki przy kasie (szpilkiprzykasie.pl). Wierzy w budowanie szczęśliwego życia opartego na solidnych fundamentach, takich jak miłość,

przyjaźń, uczciwość i ciekawość świata. Uważa, że każdy człowiek może się zmienić, jeśli wie, jak to zrobić, i nie brakuje mu motywacji do ciężkiej i systematycznej pracy.

Barbara Wójcik - z wykształcenia psycholog. Od wielu lat pracuje z grupami i klientami indywidualnymi, ucząc w nieszablonowy sposób języka angielskiego. Kiedy prowadzi lekcje online, czuje się jak ryba w wodzie. W edukacji wykorzystuje swoją szeroką wiedzę psychologiczną, co ułatwia jej dostosowanie metody nauczania do indywidualnych potrzeb każdego ucznia.