

## POKOCHAJ PONIEDZIAŁKI Jak poradzić sobie z wypaleniem zawodowym?



Cena: 27,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Joanna Karpeta
ISBN	978-83-7489-758-7
Rok wydania	2018
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	145 x 205 mm
Liczba stron	280

### Opis produktu

„Pokochaj poniedziałki” Joanny Karpety to książka o radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym, jakiej w Polsce jeszcze nie było. Jest napisana zabawnie i lekko, zgrabnym językiem. W przystępny sposób przybliży problematykę i złożoność pojęcia wypalenia zawodowego.

To niezwykle poradnik: składa się z fabularnych scenek, opisujących spotkania grupy ludzi, którzy wykonują różne zawody i wspólnie postanawiają poprawić jakość swojej relacji z pracą. Z każdej scenki wynika lekcja, a autorka prowadzi czytelnika przez złożone zagadnienie przyczyn wypalenia zawodowego, przez zarządzanie czasem i własną energią # , stresem, emocjami, aż do pracy nad wartościami, celami żywymi i komunikacją (w tym – konfliktami).

Mam nadzieję, że proces pozytywnej zmiany rozpoczęty przy czytelników tej książki będzie trwał znacznie dłużej, aż do osiągnięcia życia pełnego satysfakcji we wszystkich jego wymiarach i przyczyni się do utworzenia trwałych, zdrowych nawyków w zakresie równowagi pomiędzy życiem prywatnym a pracą. Warto. A ta książka jest pierwszym krokiem w podróży do poznania siebie i realizowania swoich pragnień.

**Joanna Karpeta** jest założycielką Motivado – firmy konsultingowej dostarczającej kompleksowych rozwiązań edukacyjnych dla biznesu w obszarze tworzenia optymalnego środowiska pracy, wolnego od czynników przyczyniających się do wypalenia zawodowego. Jako trenerka od lat angażuje się w rozwijanie kompetencji społecznych menedżerów wysokiego i średniego szczebla zatrudnionych w firmach prywatnych i administracji rządowej oraz w instytucjach nauki i wymiaru sprawiedliwości. Dużo uwagi poświęca też klientom indywidualnym, z którymi pracuje w nurcie coachingu holistycznego. Jej szklanka jest zawsze do połowy pełna –i takim myśleniem zaraża ludzi wokół siebie. Udziela się w prasie, mediach społecznościowych i na konferencjach, promując działania, których celem jest przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i nauczenie innych, jak na nowo pokochać poniedziałki. Sama udowadnia, że takie podejście do życia jest możliwe. Prywatnie jest szczęśliwą żoną Krzysztofa i matką Michała. Mieszka w Warszawie. Więcej na temat autorki i firmy Motivado można znaleźć na: [www.motivado.pl](http://www.motivado.pl) i [www.joannakarpeta.pl](http://www.joannakarpeta.pl)

**Patronat:**

"Harvard Business Review"

"Coaching"

"Businesswoman&Life"

Radio Gdańsk

Wysokieobcasy.pl

HRPolska.pl

Biznesnafali.pl

Zmianywzyciu.pl

## SPIS TREŚCI

Wstęp

Bohaterowie

### **Rozdział 1**

Kto jest narażony na wypalenie zawodowe?

### **Rozdział 2**

Przyczyny wypalenia zawodowego

### **Rozdział 3**

Skąd czerpać energię do pracy?

## **Część 1**

Napęd fizyczny

### **Rozdział 4**

Sen dla zdrowia

### **Rozdział 5**

Co to właściwie znaczy „zdrowe odżywianie”?

### **Rozdział 6**

Sport dla zdrowia

### **Rozdział 7**

Dobry stres

## **Część 2**

Napęd emocjonalny

### **Rozdział 8**

Emocje uświadomione

### **Rozdział 9**

Radzenie sobie ze złością

### **Rozdział 10**

Szklanka do połowy pełna

## **Część 3**

Napęd umysłowy

### **Rozdział 11**

Fakty zamiast opinii

### **Rozdział 12**

Co jest trudnego w zarządzaniu sobą w czasie?

### **Rozdział 13**

Konflikty

### **Rozdział 14**

Relacje w pracy i zaufanie

## **Część 4**

Napęd duchowy

### **Rozdział 15**

Osobista hierarchia wartości

### **Rozdział 16**

Po co robię to, co robię, czyli kilka słów o celach życiowych

### **Rozdział 17**

Zmiany, zmiany

Podziękowania

O Autorce

Bibliografia