

STRES MANAJEMEN YANG SUKSES DALAM SEPEKAN

Tekanan- tekanan di tempat kerja dan di rumah telah membuat kita menjadi rentan atau rapuh terhadap serangan stres – meskipun demikian, tekanan – tekanan itu tidak harus menghancurkan kehidupan kita.

Stres Manajemen yang sukses dalam sepekan ini akan mengungkapkan mistik di seputar wilayah stres secara keseluruhan – melalui berbagai strategi untuk mengenali, mengatasi, menangani, dan mencegahnya. Topik-topik yang tercakup akan menolong Anda dalam menjawab beberapa pertanyaan berikut:

-apakah stres itu?

-mengapa dan kapan stres itu merugikan?

-apakah penyebab stres itu?

-mengapa sebagian orang dapat mengatasinya secara lebih baik daripada sebagian lainnya?

-bagaimana saya dapat mengatasi stres?

Cary Coper adalah Profesor Psikologi Organisasi di Institut Sains dan Teknologi, Universitas Manchester; ia mengarang banyak buku mengenai masalah stres di tempat kerja. Ia juga menjadi kontributor tetap di berbagai jurnal, koran, dan diskusi mengenai masalah ini. Sedangkan Alison Straw adalah Manajer Pengembangan Management di Selfridges, dan hubungannya dengan para manajer telah menginformasikan karyanya tentang karier, stres, dan kesuksesan.

