

<<压力管理课堂>>

图书基本信息

书名：<<压力管理课堂>>

13位ISBN编号：9787313047489

10位ISBN编号：7313047487

出版时间：2007-8

出版时间：上海交通大学

作者：Tim Ang,姜旭平 编

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<压力管理课堂>>

### 内容概要

本书为“我的管理课堂”系列之24。

本书主要讲述了个人压力管理、组织压力管理和工作与生活的平衡。

内容包括认识压力，管理压力，组织压力管理介绍，组织压力管理的实施，平衡是一种生活状态，平衡工作以及享用生活。

本书可用作企业内部管理培训教材，也可供个人阅读。

## 作者简介

Tim Ang，1976年毕业于哈佛商学院，获得MBA学位。  
拥有35年管理咨询经验。

作为埃森哲公司在中国区的合伙人，Tim Ang参与了埃森哲（中国）公司的组建工作，将埃森哲从1995年的30人发展到1998年超过100人的团队。  
提供过咨询服务的行业包括：制造业、零售业、保险业、政府

<<压力管理课堂>>

书籍目录

第一部分 个人压力管理 第一单元 认识压力 第一课 压力是什么 第二课 压力有何表现  
第三课 压力如何产生 第二单元 管理压力 第一课 压力如何评估 第二课 压力如何管理  
第二部分 组织压力管理 第三单元 组织压力管理介绍 第一课 组织压力管理概述 第二课 组  
织压力管理的内容 第四单元 组织压力管理的实施 第一课 组织压力管理的实施策略 第二  
课 EAP项目的实施 第三部分 平衡工作与生活 第五单元 平衡是一种生活状态 第一课 生  
活在别处 第二课 什么是平衡 第六单元 平衡工作, 享受生活 第一课 优化工作 第二  
课 平衡工作与家庭 第三课 阻击亚健康附录一 案例分析参考附录二 状态测试分析附录三  
21天能力提升计划

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>