Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Kiat karyawan mengubah stres menjadi sukses

Yahya Wardoyo

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=5431&lokasi=lokal

---

Abstrak

Sebagai karyawan, anda mungkin sulit terlepas dari stres. Apalagi ditambah dengan beberapa persoalan klasik, seperti gaji yang tak pernah cukup, biaya hidup semakin meningkat, dan keinginan pribadi yang semakin sulit terpenuhi semuanya. Semua itu sangat berpotensi membuat anda sebagai karyawan stres. Tidak ada cara lain untuk sukses dalam pekerjaan dan karier, selain anda harus mampu mengelola stres. Anda harus mampu mengubah stres itu menjadi kekuatan untuk menuju keberhasilan.
Buku sederhana ini akan membantu anda memberi inspirasi untuk mengubah stres menjadi sukses. Dalam tiap babnya, anda akan diberi inspirasi tentang cara jitu mengelola stres, bagaimana mencegahnya, bagaimana "melawan"Nya, juga bagaimana anda harus meloloskan diri dari stres. Anda juga "diingatkan" untuk merespons penyebab stres dengan bijak, tidak merusak, dan tidak merugikan orang lain.