

Conquista tu tiempo: Un viaje en 8 etapas para gestionar al máximo tu tiempo en la vida y en el trabajo



Fecha de publicación: 17 junio, 2018

Autor: Stefania Dalle Pezze

Longitud de impresión: 127

Idioma: Español

PDF

¿Te pasas el día corriendo y acabas agotado y con la sensación de haber perdido el tiempo?

Ha llegado el momento de decir adiós al estrés y mejorar tu productividad sin dejarte la salud por el camino.

En Conquista tu tiempo, Stefania Dalle Pezze te ofrece una completa perspectiva sobre los frentes que necesitas abordar para mejorar tu productividad personal y tu rendimiento en la vida y en el trabajo.

Stefania Dalle Pezze llegó a experimentar y somatizar el estrés provocado por “ querer llegar a todo ” sin priorizar y olvidándose de su propio bienestar.

En este libro comparte contigo el método que ella aplica en su día a día para salir de la rueda del hámster y conseguir mejores resultados. Con él podrás revisar tus hábitos, tu mentalidad y tus recursos, así como alinearte con tu visión para empezar a planificar y tomar acción de manera consciente y certera.

Stefania Dalle Pezze ayuda a miles de personas a través de sus contenidos, ponencias o sesiones one to one. A diario comparte sus conocimientos a través de www.stefaniadp.com

Aplicar a tu vida las claves de este libro te llevará a conquistar tu tiempo, reducir la ansiedad y moverte hacia tus objetivos personales y profesionales aprovechando al máximo cada minuto de tu tiempo.

Algunas reseñas de lectores

“ Me parece muy interesante, atractivo... algo que muchos buscamos planteado de una forma clara. ” Aura Elena Sánchez - Diseñadora

“ ¡Enhorabuena, Stefania! Me ha gustado mucho el libro, el tono, cómo está estructurado, las actividades... ” Gloria Moreno Sánchez - Comunicadora

La autora

Stefania Dalle Pezze, a raíz de una enfermedad y una carrera muy exigente, se enfrenta a la necesidad de reorganizarse para poder llevar mejor el día a día sin descuidar su salud. La incesante búsqueda de estrategias para compaginar la salud con un futuro profesional ambicioso la llevan a replantearse el concepto de productividad, a formarse y a experimentar cómo hacer las cosas de forma diferente y conseguir resultados mejores sin necesidad de trabajar 15 horas al día.

<https://k2s.cc/file/4fc9f6736509b/6Vc0pDYd0.pdf.rar>

