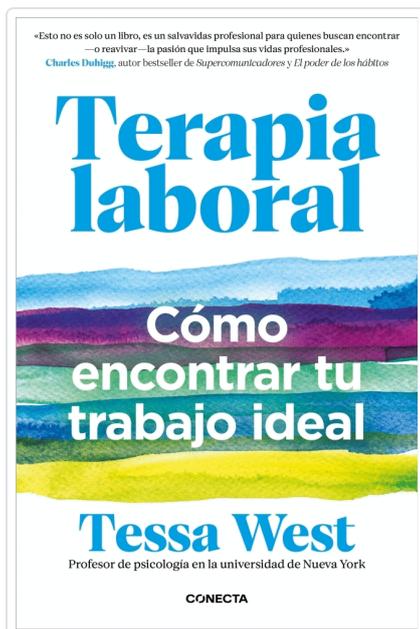


TERAPIA LABORAL



West, Dra. Tessa

SINOPSIS

Una guía para superar la desmotivación y encontrar un trabajo más gratificante, alineado contigo y con tus valores. «Un salvavidas profesional para quienes buscan encontrar -o reavivar- la pasión que impulsa su vida laboral». CHARLES DUHIGG, autor de El poder de los hábitos ¿Te sientes infeliz en tu trabajo? ¿Tienes a achacar tu frustración a un mal jefe, a la carga diaria o a tareas monótonas y aburridas? A menudo, esa insatisfacción tiene un origen más profundo: una necesidad psicológica que no está siendo cubierta, como no recibir el reconocimiento que mereces. En este libro, la psicóloga Tessa West te ayuda a descubrir la verdadera razón de tu descontento y te muestra cómo encontrar un nuevo puesto en el que puedas prosperar, ya sea en otro cargo, en una nueva empresa o incluso en un sector completamente diferente. A partir de su investigación, en la que ha entrevistado a miles de personas que han cambiado recientemente de trabajo o han experimentado cambios en su carrera, ha identificado cinco factores comunes de frustración profesional: * Crisis de identidad. ¿Tu identidad ya no encaja con tu trabajo? * Distanciamiento. ¿No reconoces el empleo que antes te encantaba? * Sobrecarga. ¿Estás asumiendo demasiados roles, cambiando de tareas con demasiada frecuencia, o te sientes atrapado? * Ausencia de oportunidades. ¿Tienes la sensación de que sueles quedarte a las puertas del éxito? * Falta de reconocimiento. ¿Estás haciendo un trabajo excelente, pero las personas que te rodean no valoran tu desempeño? La doctora West te guiará para identificar tus factores de estrés psicológicos y utilizar ese conocimiento para definir cómo quieres que sea tu carrera profesional en el futuro. Con ideas innovadoras sobre networking y procesos de selección, basadas en entrevistas con más de 1.500 reclutadores profesionales, Terapia laboral te ayudará a conseguir un trabajo que te proporcione satisfacción y felicidad durante muchos años. Lo que dicen los expertos: «Una lectura imprescindible para cualquiera que se sienta insatisfecho con su...



Editorial	CONECTA
Materia	[VSC] CONSEJOS SOBRE CARRERAS PROFESIONALES Y CÓMO ALCANZAR EL ÉXITO
EAN	9788418053931
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/09/2025