

<<职业人士减压技巧(4DVD)>>

图书基本信息

书名：<<职业人士减压技巧(4DVD)>>

13位ISBN编号：9787880151138

10位ISBN编号：7880151133

出版时间：北京大学音像出版社

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>

<<职业人士减压技巧(4DVD)>>

内容概要

韩三奇：北京时代光华教育发展有限公司特聘高级讲师。
三奇心情管理咨询（北京）有限公司执行董事。
著名心理咨询专家、中国心理卫生协会会员；中国首批获得国家执业资格的心理咨询师；中央电视台、新浪网、中华英才网等特聘心理咨询顾问；清华大学心理咨询中心、认证心理咨询师。

陈冰：北京时代光华教育发展有限公司特聘高级讲师。
工商管理硕士，美国GEC集团特约培训讲师、PTT国际职业培训师、ACCP国际企业教练。
有十多年的管理经验，了解企业各层面员工的心理与状态、在情绪管理、服务营销、市场策划方面有着坚实的理论基础与丰富的实践经验。

<<职业人士减压技巧(4DVD)>>

书籍目录

男士篇

- 01 心理压力及其表现（上）
- 02 心理压力及其表现（下）
- 03 心理压力的泛化（上）
- 04 心理压力的泛化（下）
- 05 减缓心理压力的方法（上）
- 06 减缓心理压力的方法（下）

女士篇

- 01 情绪概论（上）
- 02 情绪概论（下）
- 03 压力篇（上）
- 04 压力篇（下）
- 05 职场女性的减压技巧（上）
- 06 职场女性的减压技巧（下）

<<职业人士减压技巧(4DVD)>>

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>