第一图书网, tushu007.com

<<一分钟经理健身计划>>

图书基本信息

书名：<<一分钟经理健身计划>>

13位ISBN编号：9787228083862

10位ISBN编号：7228083865

出版时间：2003-12

出版时间：新疆人民出版社

作者：肯尼思·布兰查德

译者：申子

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《1分钟经理健身计划(精)》讲述了:没有什么东西比健康更重要；一分钟经理的健身故事，让您得到全新的健康理念，并开拓心灵的视野，找到生命的和谐与平衡；运用书中的理念，行动起来，您的工作、生活会有更高的质量，您的团队、公司会有更佳的绩效。

第一图书网, tushu007.com

<<一分钟经理健身计划>>

书籍目录

作者简介
写在前面:什么最重要
原著序
推荐文
1 机会太多
2 一个不寻常的电话
3 吓一跳
4 压力与工作绩效
5 压力与张力的关系
6 压力调节器
7 骨牌的作用
8 身体状态:重获平衡的第一步
9 开始
10 到大学拜访
11 健康者的特征
12 自己为健康负起责任
13 健康的生活形态
14 确认健康风险
15 接到回馈
16 下一步骤
17 公司提倡健身
18 逻辑
19 事实
20 对组织的好处
21 了解改变
22 说要比做容易
23 上级的支持
24 订定具体的计划
25 生活形态的改变
26 请教练辅导
……

第一图书网, tushu007.com

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