



Célia Regina Carvalho

Como lidar com o

ESTRESSE

em
Gerenciamento
de
Projetos
Profissional e Pessoal

Apresentado por
Christina Barbosa



Resumo de Como Lidar com o Estresse em Gerenciamento de Projetos

“O nosso maior projeto é o Projeto da Nossa Vida” Trazendo sua experiência como executiva por 20 anos e aliando seus conhecimentos na área de Psicologia, especialmente no que se refere ao estresse, e na área de Gerenciamento de Projetos, a autora oferece uma obra de orientação e reflexão, levando o leitor a aprender a lidar com as demandas do mundo corporativo moderno que tanto nos pressionam e também a entender melhor nossas questões pessoais.

O estresse é considerado o mal do século XXI e não podemos deixar de ficar atentos às suas consequências e armadilhas. Vale a pena se conhecer melhor! Tudo pode ser mais fácil se cada um de nós aprender a lidar com os desafios e tirar uma lição de todas as situações, sejam elas boas ou não.

“A ansiedade é a mola propulsora do estresse.”

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)