

Zdravi život u poslovnom svijetu - Lako je biti učinkovit, ali sačuvati zdravlje...

Zdenka Rukavina Slovjak



Autori: Milna Tudor i tim – Mira Armour, prim. dr. Željko Marinić, dr. Majda Rijavec, Goran Tudor, dr. Predrag Zarevski
Nakladnik: M.E.P. d.o.o.– Centar menadžerske knjige

Nova knjiga - 70 izazovnih tema !
260 stranica, tvrdi uvez, cijena 195,00 kn

Lako je uspjeti, ali uspjeh ima cijenu. Lakše je predano i žestoko raditi, nego potrajati. Treba naći mjeru – to su govorili već stari Sumerani. Njihov je vladar Gilgameš otkrio ljepotu života u punoj mjeri. Sada, 5000 godina kasnije, na svakom od nas je red.

Knjiga Zdravi život u poslovnom svijetu treba nas podsjetiti na nešto što često spominjemo, onako usput i olako, a to je naše zdravlje.

Dok jurimo u potrazi za poslovnim uspjehom, razapinjemo se između karijere, novca, obitelji, trčimo zapravo za vlakom kojega je nemoguće sustići. Da bi smo uspjeli postići harmoniju u životu neophodno je voditi brigu o svome zdravlju, jer gotovo svi koji su osvijestili važnost brige o svome zdravlju, pokušali i donijeli ozbiljne odluke, uspjeli su stići na vlak koji vozi put zadovoljnog i uspješnog života, čije zlatno doba nastupa na prijelazu iz druge u treću životnu dob.

Ovo je prva ovakva knjiga kod nas, a po konceptu i šire u regiji i Europi. Nastala je iz dubokog razumijevanja položaja zaposlenih i menadžera, posebno iz poštenog nastojanja da se člancima i porukama u njoj svima nama pomogne. Knjiga pomaže da uz veliku učinkovitost na poslu, kojoj težimo, uspijemo sačuvati i svoje zdravlje, svoj privatni život, sve u prilog cjelovitom životnom zadovoljstvu.

Knjiga je pisana korisnički, stručno i zanimljivo, a bogatstvo sadržaja upućuje na ono čemu bismo trebali dati važnost danas, kako bismo u tome uživali sutra.

Iz sadržaja:

UVOD U TEMU/ Čovječe sve već imaš/ Turbo-menadžment ili ukupno zadovoljstvo životom (?)/ Bečka deklaracija o zdravom životu, 2007./ John Rockefeller, život nakon 53./ Akio Morita, osnivač Sonyja - vrhunska karijera, sretan život/

PSIHOLOŠKA DOBROBIT NA POSLU/ Optimizmom do zdravlja i duljeg života/ Čemu služe pozitivne emocije na poslu?/ Posao, karijera ili životni poziv?/ Dobro obavljen posao i životno zadovoljstvo/

Životni ciljevi i mentalno zdravlje/ Utjecaj rada na dugovječnost...../

PRENAPORAN RAD I STRES/ Stresori objektivni, a stres subjektivan !/ Stresori iz prirode posla i specifičnosti radnog okruženja/ Simptomi stresa u naprednoj fazi (provjerite se!) / Prisilni dnevni boravak u tvrtci – prezentizam/ Upitnik - prijete li vam radoholizam?/ Više planiranja – manje stresa, više zdravlja /

REKREACIJA/ Menadžeri vole planine, planine vole menadžere/ Počastite se brzom šetnjom/ Usputno trošenje kalorija bez muke/

ODMARANJE I DOBRO SPAVANJE/ O spavačima i naspavanosti uoči posla/ Što se odmaraš kad ti škodi? /

HRANA U RAZNIM SITUACIJAMA/ Prehrambene navike u uredu/ Rizici restorana i poslovnih ručkova/ Uživajte u blagdanu bez debljanja/ Stimulansi (kava, čokolada, šećer, red bull...)/

O DOBROJ HRANI, O LOŠOJ PRETILOSTI/ Sve opasnosti debljine (pretilost)/ Garantiramo vitkost/ Kritika dijeta/ Kultura zdravog jedenja- značaj (i) za poslovne ljude/

PIJEŠ, PUŠIŠ/? Zabrana pušenja u životu/ Mamurluk - the day after/ Kako piti na tulumu/

MENADŽERSKO ZDRAVLJE I BOLESTI (kao krajnje posljedice)/ Menadžerska bolest: šećerna bolest (dijabetes)/ Menadžerska bolest: želučani problemi/ Menadžerska bolest : srce (kolesterol, tlak)/ Lako podlijeganje meteoropatiji/ Upravljanje zdravljem, prednost preventivi! /

I DRUGO.../ Zaposlenici prljavih ruku (higijena ruku)/ Internet – čuvajmo se problema, prednosti znamo!

Što kažu recenzenti?

...Ovaj se tekst najbolje čita u trenucima kad pomislimo na sebe i osvijestimo kako «nas» u našim životima ima malo. Prezaposleni ljudi sve više proživljavaju posljedice presinga iz dnevnih obveza, a s druge strane, ne znaju naći izlaz iz situacije. Knjiga složeno zahvaća mnoge aspekte života modernog čovjeka, posebice one koji su najpodložniji stresu i nezdravom životu i detaljno savjetuje kako se permanentno oslobađati tereta i posljedica toga. Njezine poruke zasigurno će biti od dragocjene pomoći svima koji si želimo zdravlja i bolju kvalitetu življenja...

Prof. dr. sc. Jasmina Havranek

... Današnji poslovni čovjek, i ne samo poslovni, sve manje stiče napuniti baterije radošću neobaveznih razgovora, boravka u obitelji, pijateljstava, kontakata s prirodom i time, nažalost, teško slabi one plemenite ljudske emocije (ljubav, suosjećanje, prisnost, praštanje...) koje mu nose energiju i sreću. S druge strane, on teži samo biti uspješan, materijalno, statusno... Tako razapet, sve je češće umoran, nezadovoljan, razočaran, u sumnjama... Ova će knjiga uspjeti ako potakne čitatelja da se zamisli – što je pravi smisao života, kao ga puniti pravim sadržajima, kako poput djeteta živjeti u trenutku događaja. Jedino mjesto gdje je život jest «ovdje, sada». Poruke knjige upućuju zaposlene na njihove unutarnje rezerve, uče ih kako se oduprijeti lošim navikama i konvencijama, a višak energije usmjeriti u kreativnost i sve ono što istinski vole...

Prim. dr. Vanja Jelić