**新 书 推 荐**

**中文书名：****《压力之下如何让自己更强大》**

**英文书名：Strong despite Stress: Finding serenity and recharging your batteries at work**

**德文书名：[Stark trotz Stress](https://www.amazon.de/-/en/Vera-Heim/dp/3648155385/ref%3Dsr_1_1?keywords=Vera+Heim&qid=1637827733&qsid=259-0730271-7685040&sr=8-1&sres=3648155385%2CB00669SK60%2CB01076YF2U%2C3648157507%2C3648045652%2C3648080601%2C3873875977%2C2875152556%2CB00B4G6FYO%2CB082Q1TVJ1%2CB07XBMT71R%2C1693206668%2CB08737CV8B%2CB07NGMKQH5%2C9043121738%2C3879663165)**

**作 者：****Vera Heim, Gabriele Lindemann, Anja Mumm, Julia Scharnhorst and Brigitte Zadrobilek**

**出 版 社：Haufe**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：330页**

**出版时间：2021年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：****职场励志**

**内容简介：**

本书展示了在日常生活需求增加的情况下保持放松的策略。学会更清楚地了解警报信号。获得及时充电的提示和技巧，并在工作之余真正放松。

发现可持续恢复的长期策略，并进一步了解完美主义的风险和副作用。

**目录：**

- 从自我同情到新的力量

- 为什么我们需要休息

- 最佳休息时间的实用练习

- 晚上休息的方法

- 度假时的最大放松

- 日常生活中的抗压工具

- 完美主义是职业生涯的障碍

**目标群体：**雇员、管理人员

**作者简介：**

**维拉·海姆（Vera Heim）**是经认证的GFK培训师、神经语言学培训师和管理教练；**加布里埃尔·林德曼（Gabriele Lindemann）**是经认证的GFK培训师和HerzKreis（心血管）培训师，同时也是一名商业教练和管理顾问；**安雅·木姆（Anja Mumm）**拥有工商管理学位，是一名系统导向的教练；**茱莉亚·沙恩霍斯特（Julia Scharnhorst）**是一名研究生心理学家和持证心理治疗师；**布里吉特·扎德罗比雷克（Brigitte Zadrobilek）**，工商管理硕士，是一名预防压力和倦怠的商业培训师和教练。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>