**新 书 推 荐**

****

**中文书名：****《亢奋：在企业中保持健康和弹性》**

**英文书名：*****Burn-In: Fit and resilient in business***

**德文书名：Burn-in: Fit und resilient im Business​**

**作 者：Ernst Weeber & Jürgen Freisl**

**出 版 社：Schäffer-Poeschel Verlag**

**代理公司：ANA/Lauren**

**页 数：142页**

**出版时间：2023年**

**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：**

我们的工作生活正变得越来越复杂、充满变化、不可预测。而倦怠却像编码一样，是可预设的。对此，只有保持韧性、内心平静充满力量、生活方式健康，才能在工作和私人生活中增强创造力、满足感和韧性。

基于自然法则、现代大脑研究成果和神经科学，作者汇编了为达到“亢奋”（Burn-In）的成功因素。

本书分10个步骤，提供了行之有效的方法、自我测试和许多实用练习，以加强个人的“领导力”，从而驾驭日常挑战并积极应对。

**作者简介：**

**恩斯特·韦伯（Ernst Weeber）医学博士**，在自己的家庭诊所中担任超过35年的运动、营养和正分子医生。他是一名高管人员健康教练，也是一名参与运动和正分子医师培训的讲师，还撰写了多篇医学文章。他的兴趣在于传递可快速实施的有效省时技巧，使人们更容易战胜“内心的沙发土豆”（inner couch potato）。

作为一名企业教练、培训师和顾问，**于尔根·弗莱斯尔（Dr. Jürgen Freisl）博士**20多年来一直热心为企业家和个体经营者提供激励和流程支持。他拥有数十年的高管和领导力教练经验。他帮助人们和组织发掘自身的潜力。他名为“Führungsnavigation”（领导力导航）的系统就是为此目的而创建的，可帮助高管人员在动荡的时代驾驭成功的未来。于尔根·弗莱斯尔还是坎普顿应用科学大学的讲师。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn" \t "_blank)

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：010-82504106,   传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/" \t "_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx" \t "_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx" \t "_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx" \t "_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/" \t "_blank)

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

