

Anselm
Grün

JAK POKONAĆ
WYPALENIE
ZAWODOWE

Odzyskaj radość z pracy
i rozpal kreatywność

przełożył
Ryszard Zajączkowski

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wprowadzenie	5
Bądź ostrożny – radź sobie ze stresem	23
Pięć powodów wypalenia	33
Autoobrazy, które nas wyczerpują	47
Obrazy relacji, które nas ranią	65
Obrazy, które uskrzydłają	79
Co może oznaczać nasz zawód	91
O obrazach szefa i logo firmy	111
Obrazy, które rezonują z duszą	121
Ogień i woda – uzdrawiające obrazy biblijne	129
O sile rytuałów	137
Czas wolny i odpoczynek – odnowa od wewnątrz.	155
Stymulować <i>flow</i>	159
Pięć dróg do wewnętrznego źródła siły	163
Jak <i>flow</i> staje się błogosławieństwem: wartości i relacje . . .	173
Zakończenie	179
Literatura	183