



work life

esensi
Gangga Group

Mengendalikan **STRES**

ERPUSTAKAAN
SOEGIJAPRANATA

5.9042
AN
n
C.3



JAMES MANKTELOW

Daftar Isi

1 Pahami Stres

- 14 Apa Itu Stres?
- 18 Jaga Kesehatan Anda
- 20 Stres dan Performa
- 24 Tunjuk Titik Stres dalam Hidup Anda
- 28 Gunakan Analisis SWOT Stres
- 32 Bidik Stres Anda secara Efektif

2 Kendalikan Stres Pekerjaan

- 36 Kendalikan Stres Lingkungan
- 40 Analisis Pekerjaan Anda
- 44 Ciptakan Waktu Lebih
- 48 Tepati Tenggat Waktu Anda
- 52 Ambil Kendali atas Karier Anda
- 54 Bertahan dari Pekerjaan yang Membuat Stres

3 Berhubungan Baik di Tempat Kerja

- 58 Hadapi Orang-orang yang Memiliki Kuasa
- 62 Menangkan Dukungan demi Tujuan Anda
- 64 Tuntutan yang "Tidak Wajar"
- 68 Bekerja dengan Tim
- 72 Tingkatkan Kemahiran Interpersonal Anda

5 Bertahan dari Stres Jangka Panjang

- 104 Bangun Pertahanan terhadap Stres
- 110 Hadapi Burnout
- 114 Ambil Langkah untuk Menghindari Burnout
- 116 Atasi Burnout
- 118 Indeks

4 Kurangi Stres Personal

- 76 Kurangi Stres Performa
- 82 Rileks secara Mental
- 86 Rilekskan Tubuh Anda
- 88 Berpikir Rasional
- 92 Analisis Emosi Anda
- 96 Kendalikan Suasana Hati yang Buruk

