

Christina Maslach
Michael P. Leiter

Pokonać wypalenie zawodowe.

Sześć strategii poprawienia
relacji z pracą

przełożyła Katarzyna Braksal

SPIS TREŚCI

O autorach	7
Podziękowania	10
1. Ty i twoja praca	11
2. Jakie są moje relacje z pracą?	37
3. Przygotowanie planu działania	51
4. Rozwiązywanie problemów związanych z obciążeniem pracą	71
5. Rozwiązywanie problemów związanych z kontrolą ...	99
6. Rozwiązywanie problemów związanych z nagrodą ...	125
7. Rozwiązywanie problemów związanych ze społecznością	147
8. Rozwiązywanie problemów związanych ze sprawiedliwością	171
9. Rozwiązywanie problemów związanych z wartościami	195
10. Zmiana relacji	219
Sprawdź się	229
Strona internetowa	239
Indeks	241