

Juliet Funt

NÃO FICÇÃO INTERNACIONAL | ATUALIDADES

Lançamento: 16 fevereiro 2022



Juliet Funt

Juliet Funt é uma oradora reconhecida internacionalmente na área da gestão do tempo, consultora da *Fortune 500* e fundadora de uma empresa dedicada à eficiência. Presença regular em publicações como *Forbes* e *Fast Company*, Juliet Funt tem dedicado a sua carreira a ajudar as empresas e os colaboradores a libertar o seu potencial limitando a carga de trabalho de baixo valor.

«Um livro essencial sobre o poder regenerador das pausas estratégicas.» Daniel Pink, autor do bestseller *Quando*



É cada vez mais importante parar para pensar, em vez de agir por impulso e dar respostas previsíveis e insuficientes.

.....

O LIVRO QUE O VAI AJUDAR COMO NENHUM OUTRO A GERIR A SUA VIDA

.....

Ter uma vida equilibrada e saudável é o desejo de muitos de nós, mas consegui-lo nem sempre é fácil. Com este livro, descobrimos a importância das pausas estratégicas que nos vão ajudar a aumentar o rendimento, recuperar o controlo do nosso dia-a-dia, reduzir o stress e a ansiedade e, sobretudo, a equilibrar as prioridades da vida.

Com ferramentas de fácil utilização e dicas pertinentes, Juliet Funt traça um caminho para fugir à opressão das tarefas de baixo valor e ao fluxo constante de e-mails, reuniões, apresentações e relatórios. Baseada em pesquisas científicas e na sua longa experiência com empresas de topo, a autora mostra-nos como recuperar tempo para a reflexão e abrir espaço para o que é verdadeiramente importante.

Pontos Fortes

- Seleção do *Wall Street Journal*;
- Nomeado para Next Big Idea Club;
- Destacado no famoso LeaderBooks;
- Dicas simples e eficazes.

Marketing e Comunicação

- Destaque nas revistas femininas *Lux Woman* e *Saber Viver*;
- Publicidade nas redes sociais.

296 Páginas

15,5x23,5cm

ISBN 9789897691973

PVP (c/IVA): 16,50€

PVP (s/IVA): 15,57€

ISBN-13: 978-989-769-197-3



9 789897 691973