

image not found or type unknown



Teletrabajar, pero bien

Alicia Aradilla

Fecha de publicación:
02/06/2020

Una guía exhaustiva para aprender a teletrabajar con éxito, sin estrés y aprovechando todo el potencial que nos ofrece esta modalidad.

Sello Editorial:
Diana

El COVID-19 ha confinado en un mismo espacio la vida personal y laboral. Sin embargo, de momento la mayoría estamos *trabajando desde casa*, algo muy distinto al teletrabajo. Nos hemos visto obligados a improvisar y hacer malabares entre el trabajo y lo demás, cosa que se complica cuando además debemos lidiar con el estrés y las preocupaciones o cuidar de la familia.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Para la socióloga Alicia Aradilla, el teletrabajo es su especialidad y su modo de vida. En esta exhaustiva guía, proporciona los consejos imprescindibles para una buena transición al teletrabajo: te enseña a montar tu propia *oficasa*, a gestionar eficazmente tareas, emociones y patrones mentales, el poder de una rutina bien diseñada e incluso habilidades de teleliderazgo. Dominar el arte del teletrabajo no solo te hará ganar productividad, sino que también te permitirá equilibrar trabajo y vida, aumentar tu valía profesional y elevar tu posicionamiento en el mercado laboral.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Alicia Aradilla

Socióloga experta en neurolingüística, Alicia Aradilla es empresaria en diversos sectores desde 1994. Desarrolla su actividad profesional como conferenciante, consultora y formadora en habilidades conversacionales e inteligencia emocional a través de la conciencia en el lenguaje. Sus áreas de intervención son cultura corporativa, RRHH y estrategia, en las que prepara a personas y equipos. Es colaboradora asidua de diversos medios de comunicación, autora de *Las palabras que nos habitan* (Uno Editorial, 2016) y de la conferencia TEDx "Identidad Narrativa".

www.aliciaaradilla.es