

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες ix

Πρόλογος του Terry Leahy xi

Μέρος I	Το ισχυρότερό σας χαρτί: η διαχείριση της υγείας με στόχο την επαγγελματική επιτυχία	1
1	Ανταγωνισμός, συγκρούσεις και η υγεία των στελεχών επιχειρήσεων	3
Μέρος II	Επισφαλής επιχείρηση: απειλή για την υγεία του στελέχους επιχείρησης	19
2	Η αχιλλειος πτέρνα: κίνδυνος και τρωτά στοιχεία	21
3	Η μοναξιά της εξουσίας	43
4	Οι εργασιακές απαιτήσεις και ταξίδια	59
5	Επαγγελματική κρίση και προσωπική τραγωδία	79
Μέρος III	Αποκτήστε δύναμη και ισορροπία	95
6	Σωματική υγεία	97
7	Ψυχολογική ευημερία	119
8	Πνευματική ενάργεια	139
9	Το ηθικόν του χαρακτήρα	155
Μέρος IV	Η αυτάρκεια του στελέχους επιχείρησης	169
10	Το ασφαλές υπόβαθρο για την επίτευξη των στόχων και επιτυχία	171

Παράρτημα: Εκτίμηση της υγείας και σημεία αναφοράς 187

Βιβλιογραφία 191

Ευρετήριο 207