



Varios Autores

Inteligencia emocional. 2ª Edic.

CÓMO LAS EMOCIONES INTERVIENEN EN NUESTRA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

Nueva edición, revisada y ampliada. De la mano de Daniel Goleman y de otros destacados investigadores, se nos ofrece información actualizada y rigurosa sobre cómo alcanzar un mayor grado de bienestar y satisfacción personal a través de una correcta gestión de nuestras emociones.

Esta nueva edición incorpora dos nuevos capítulos escritos por Daniel Goleman. El primero de ellos titulado 'Usa el mindfulness para recuperar fuerzas', nos habla de los beneficios que nos reporta la práctica de la atención plena. El segundo capítulo lleva por nombre 'Enfocarse en uno mismo, en los demás y en el mundo', y hace hincapié en la importancia de conseguir dirigir nuestra atención. A través del conocimiento y correcta gestión de nuestras emociones podremos maniobrar con lucidez en medio de la incertidumbre, y contemplar las situaciones con mayor claridad y de manera más honesta y efectiva



Editorial	Reverté
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	280
Tamaño	210x140x20 mm.
Peso	314
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417963699
PVP	14,95 €
PVP sen IVE	14,38 €

