



HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y EJERCICIOS PARA ELEVAR TU COEFICIENTE EMOCIONAL



El autor

Justin Bariso es escritor, conferenciante y asesor, y uno de los columnistas más populares de *Inc.com*. Muchos medios de comunicación, como las revistas *TIME* y *Forbes* y el canal de televisión *CNBC* se han hecho eco de sus ideas sobre liderazgo, gestión empresarial e inteligencia emocional, y *LinkedIn* lo ha reconocido como *una voz fuera de serie* en el ámbito de la gestión y cultura empresariales. Al crecer en un ambiente multicultural, Justin aprendió a ver el mundo desde diversas perspectivas. Le fascinaba que una noticia pudiera causar reacciones emocionales diferentes, según la edad, las experiencias o la educación del individuo. Tras trabajar 10 años para una organización sin ánimo de lucro, se trasladó a Europa y creó su agencia de consultoría, en la que ha colaborado con todo tipo de empresas, desde pequeños negocios hasta compañías incluidas en la lista *Fortune 500*. Actualmente, Justin se dedica sobre todo a ayudar a otros a sacar partido al poder de las emociones.

Sinopsis

Justin Bariso nos ofrece un enfoque renovado, fresco y actual del concepto de inteligencia emocional, una visión acorde a nuestros tiempos, cada vez más sometidos a la inmediatez y a la tecnología. *Inteligencia emocional para la vida cotidiana* nos enseña a gestionar nuestros sentimientos de manera que estos nos sean favorables, sin dañarnos a nosotros mismos ni a los demás, y a superar barreras y construir relaciones más profundas y saludables. Gracias a los elocuentes ejemplos y relatos personales recogidos en sus páginas aprenderemos también que los pensamientos y hábitos afectan a las emociones y que podemos reemplazarlos por otros más positivos. Descubriremos el valor de las críticas y los comentarios negativos, así como la importancia de poner límites a nuestra empatía para evitar ser manipulados. Una obra imprescindible que recopila herramientas y ejercicios prácticos para aumentar nuestro coeficiente emocional. Recuerda: conocer mejor las emociones nos ayuda a comprendernos y tomar decisiones más sabias... Es hora de poner a las emociones a trabajar a nuestro favor.



Título: *Inteligencia emocional para la vida cotidiana.*

Subtítulo: *Una guía para el mundo real*

Autor: Justin Bariso

P. sin IVA: 12,45€

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VSPM

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418000416

PVP: 12,95€

Nº págs: 256

BISAC: SEL027000

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Autor destacado** en *TIME*, *CNBC*, *Forbes* y *LinkedIn*.
- ✓ Enfoque renovado, fresco y actual de la *Inteligencia Emocional*. **Adaptado a los tiempos actuales** de inmediatez y redes sociales.
- ✓ Aplicación **práctica** en distintos sectores.
- ✓ **Gestión emocional**: manejo de las críticas, construcción de relaciones saludables, control de la empatía, evitación de la manipulación, etc.



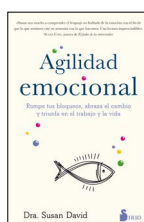
TAGS

AGILIDAD EMOCIONAL // DANIEL GOLEMAN
ELSA PUNSET // SOFT SKILLS // GESTION EMOCIONAL // INTELIGENCIA EMOCIONAL, RECURSOS HUMANOS // FELICIDAD // EMOCIONES SENTIMIENTOS // AUTOAYUDA // DESARROLLO PERSONAL // DESIGN THINKING // GESTIÓN DE EQUIPOS // LIDERAZGO // COMUNICACIÓN HABILIDADES // AUTOCONOCIMIENTO // EMPATÍA



9 788418 000416

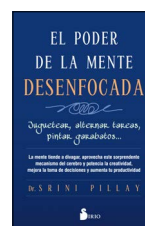
Libros relacionados:



9 788417 030803



9 788416 157916



9 788417 030650



9 788417 030995