



Neurocomunicación

El gran salto en las comunicaciones humanas

Autor: Ligoiz Vázquez, Marta; Zúñiga Fernández, Harold

Editorial: Rigden Institut Gestalt

ISBN: 9788494479861

Páginas: 346

Dimensiones: 16,5 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 19,90 €

CULTIVA EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN INTELIGENTE

¿Por qué cuando me enfado tiendo a expresarme inadecuadamente o a bloquearme y no hablar? ¿Por qué suele costarme transmitir con claridad y respeto lo que siento? ¿Por qué me resulta difícil gestionar las emociones? ¿Cómo puedo decir «no» sin sentirme culpable? ¿Interpreto bien las cosas que me dicen o que me pasan?

Para mejorar nuestra forma de interactuar con los demás y de relacionarnos con el mundo conviene que entendamos las claves esenciales del funcionamiento de nuestro cerebro y ejercitemos algunas habilidades fundamentales de comunicación.

La información práctica que se incluye en este libro repercutirá en nuestro desarrollo personal, y gracias a ella podremos comprender mejor:

- quiénes somos (cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo nos perciben los demás),
- los mecanismos básicos que se disparan en nosotros ante determinadas situaciones de estrés,
- cómo manejar esos mecanismos,
- de qué manera incrementar las posibilidades de que nuestro punto de vista sea escuchado por los demás,
- cómo adquirir una visión más amplia y positiva sobre los conflictos,
- de qué forma elegir adecuadamente los momentos, las palabras y las actitudes en las negociaciones difíciles o en los momentos de conflicto.