

Autodefensa emocional

Se tu mejor amigo en la vida personal y en el trabajo

Mayor, Iván

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788485895526

Páginas: 126

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

Está diseñada en base a enseñanzas prácticas, con ejercicios de autoevaluación y de mejora con ejemplos, a través de los cuales, el aprendizaje se hace más completo, amenos y provechoso.

A través del uso de las varias técnicas aquí descritas, conseguirás:

El control de los prontos y el enfado, propio y ajeno.

manejar con éxito tu tiempo.

Controlar el estrés y las situaciones diversas con técnicas rápidas.

Conocerás una gran variedad de recursos para salir airoso de las situaciones más conflictivas, analizándolas y aprendiendo a sacar el mejor partido de ellas.

Con todo ello, a partir de ahora, lo que para otros sean problemas e impedimentos, para ti serán oportunidades para ser cada día más feliz. Hoy empezarás un camino nuevo que te ayudará a recorrer todos los demás, el aprender a ser siempre tu mejor amigo.