

Inteligencia emocional

Conoce tus emociones y las de los demás
para vivir mejor

Stortini Sabor, Luis

Editorial: Océano-Ambar

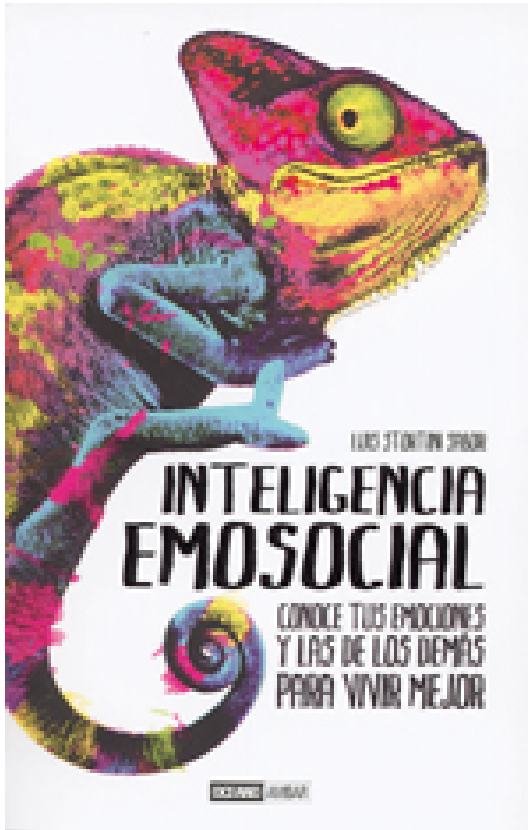
ISBN: 9788475567310

Páginas: 224

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 11,90 €



SINOPSIS

¿Te irritas enseguida cuando alguien te señala un error? ¿Te preocupa en exceso la opinión que los demás tienen de ti? ¿Sientes a menudo que la gente de tu alrededor no te entiende? ¿Eres presa fácil del estrés?

Si has contestado afirmativamente a una o más preguntas, este manual puede serte de gran utilidad. La inteligencia emocional nos permite comprender nuestras emociones y las de los demás para relacionarnos de manera más efectiva con nuestro entorno y así evitar conflictos.

El psicólogo Luis Stortini Sabor examina en este libro todo tipo de situaciones a las que nos enfrentamos cotidianamente y nos ofrece soluciones para vivir de forma más consciente, realizada y feliz. Para ello, este curso práctico nos enseña a...

- * Identificar nuestras emociones básicas
- * Dominar el miedo y la vergüenza
- * Transformar la ira en pensamiento creativo
- * Desarrollar el vínculo de oro: la empatía
- * Crear una mejor relación de pareja
- * Sobrevivir a los jefes patológicos
- * Lograr una mejor comunicación con los demás

LUIS STORTINI SABOR (Buenos Aires, 1959) vive desde hace diez años en Barcelona. Es licenciado en Psicología por la Universidad de Buenos Aires.