

## Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional

Con claras e inspiradoras cuestiones prácticas

Torrabadella, Paz

Editorial: Via Libro

ISBN: 9788493809621

Páginas: 336

Dimensiones: 14 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €



### SINOPSIS

El libro más práctico sobre Inteligencia Emocional.

*Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional* ve la luz actualmente con cuanto le ha hecho apreciado a lo largo de los años y además un nuevo capítulo (sobre el uso de la atención para el desarrollo de la Inteligencia Emocional).

La **Inteligencia Emocional** va más allá del análisis racional: comprende habilidades como la empatía, la perseverancia o la comprensión de los demás.

A través de esta completa guía de **tests y ejercicios**, cada uno puede evaluar por sí mismo su Inteligencia Emocional y aprender a desarrollarla siguiendo unas pautas muy sencillas.

**Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional** enseña a **potenciar la autoestima** y a actuar de manera positiva ante los obstáculos que amenazan el equilibrio interior. Con la ayuda de este práctico manual, el lector podrá reconocer las conductas negativas y acentuar las positivas y, por ello, mejorará tanto interiormente como en sus **relaciones interpersonales**. En sus páginas se incluye:

- Cuestionarios y ejercicios para conocerse mejor
- Trucos para controlar los estados de ánimo negativos
- 5 métodos para desarrollar la Inteligencia Emocional