

Inteligencia emocional para desempleados

Aumenta tu confianza y seguridad para encontrar empleo

Contreras Casado, Dionisio

Editorial: Humanitas

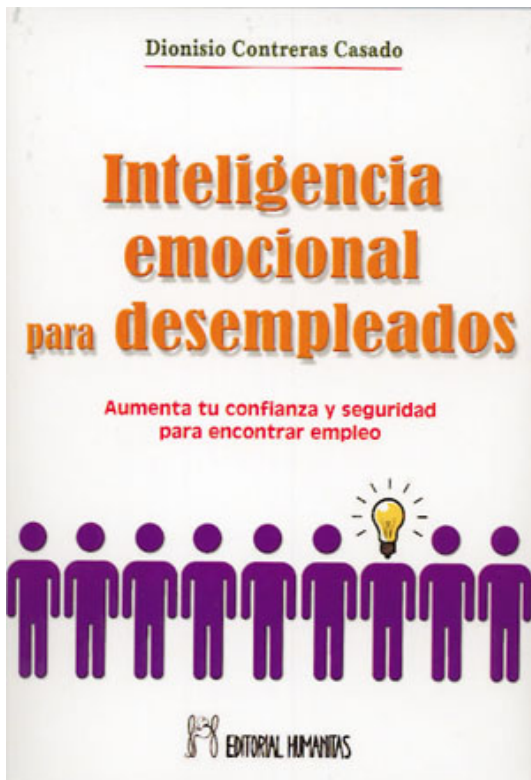
ISBN: 9788479104757

Páginas: 172

Dimensiones: 15 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



SINOPSIS

El desarrollo de determinadas competencias socioemocionales (Inteligencia Emocional), aumenta la eficacia de la búsqueda de empleo. Nos enfrentamos a un entorno hostil de paro y precariedad laboral con escasas habilidades emocionales, quedando literalmente a la suerte de los acontecimientos.

El libro que tienes en las manos, es un instrumento útil para las personas que, pasando por una situación de desempleo, quieren mejorar sus recursos emocionales con los que hacer frente a tales circunstancias.

Salpicado de citas cinematográficas y de autor, básicamente se estructura en dos partes:

¿QUÉ PUEDE HACER EL DESEMPLEO CONMIGO?

En la que se analizan, ilustrándolo con casos prácticos, las principales creencias y pensamientos que nos alejan de una búsqueda de trabajo proactiva y realista, así como las consecuencias de enfrentarse al desempleo con torpeza emocional.

¿QUÉ PUEDO HACER YO CON EL DESEMPLEO?

En esta segunda parte, se definen diez condiciones emocionalmente inteligentes, necesarias para enfrentarse al desempleo con solvencia emocional, y se establecen cinco reflexiones necesarias, como estrategias de pensamiento, útiles para conseguir una percepción ajustada de uno mismo y de la realidad.