



Desarrolla tu inteligencia emocional /

Fernández Berrocal, Pablo

Kairós,
2004

Monografía

El dominio de nuestra capacidad para percibir, comprender, usar y regular nuestras emociones y las de los demás, lo que conocemos como inteligencia emocional, es una cuestión de práctica que se consolida y potencia durante toda la vida. El propósito de este libro es ayudar a las personas a desarrollar estas habilidades emocionales de una forma natural. Con este objetivo, se presentan una serie de ejercicios para cada habilidad emocional básica. Dichos ejercicios se han detallado casi a modo de recetario gastronómico a fin de facilitar su comprensión por parte del lector, pero intentando a la vez que sean lo más eficaces posibles. En este sentido, los autores, como buenos cocineros, los han probado en diferentes cursos que imparten sobre inteligencia emocional, desechando en el camino aquellos que no han funcionado de forma adecuada. El presente libro es así el resultado de años de formación práctica en inteligencia emocional a cientos de personas.

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzI2NzQzMTQ>

Título: Desarrolla tu inteligencia emocional Pablo Fernández Berrocal, Natalia Ramos Díaz

Editorial: Barcelona Kairós 2004

Descripción física: 141 p. gráf. 217 cm

Mención de serie: Colección Psicología (Editorial Kairós)

ISBN: 84-7245-573-4 978847245

Materia: Emociones y sentimientos Madurez emocional Psicología- Problemas, ejercicios, etc. Relaciones internacionales- Aspectos psicológicos

Autores: Ramos Díaz, Natalia, coaut

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es