

# GESTIONA LA ANSIEDAD. INTELIGENCIA EMOCIONAL



## HARVARD BUSINESS REVIEW

### SINOPSIS

La ansiedad es el trastorno mental más común en el mundo. Pero la excesiva reflexión, la preocupación y el catastrofismo no tienen por qué frenarte en el trabajo. Al entender cómo funciona la ansiedad, puedes gestionar mejor estos sentimientos. Este libro te ayudará a: Distinguir entre el estrés y la ansiedad, Utilizar la autocompasión y la atención plena para combatir los síntomas, Encontrar el apoyo necesario, Avanzar con mayor comodidad y confianza en tu trabajo. La serie de Inteligencia Emocional de HBR presenta lecturas esenciales sobre el lado humano de la vida profesional, extraída de las páginas de Harvard Business Review. Cada libro de la serie ofrece investigaciones contrastadas que muestran cómo nuestras emociones afectan nuestras vidas laborales, consejos prácticos para gestionar personas y situaciones difíciles, y ensayos inspiradores sobre lo que implica cuidar nuestro bienestar emocional en el trabajo. Estos libros, edificantes y prácticos, describen las habilidades sociales que los profesionales ambiciosos deben dominar. ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	PSICOLOGIA: EMOCIONES
Colección	REVERTE
EAN	9788417963941
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	120x180x10 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Fecha de lanzamiento	08/05/2024

### Títulos relacionados



ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO  
ROUTLEDGE, JAMES



HABLA CON SEGURIDAD  
GOLD, NICK