
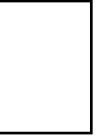


Tirada: 10.500	CAPITAL HUMANO	Nacional	Mensual	Superficie: 114,00 cm²		
Difusión: 10.500				Ocupación: 18.28%		
Audiencia: 36.750				Valor: 492,52		
Ref: 2763544				1 ^a Edición		



ENTRENAMIENTO EMOCIONAL EN EL TRABAJO

CASADO LIMBRERAS, Cristina. Esic Editorial. Madrid, 2009. 121 páginas.

Este libro propone una reflexión teórica y práctica sobre nuestras capacidades emocionales y la forma en que estas influyen en nuestra conducta, rendimiento y resultados. A través del autoconocimiento tomamos conciencia de quienes somos o de lo que somos capaces de lograr; el autocontrol nos permite expresar o inhibir nuestras emociones de forma adecuada, la empatía nos ayuda a situarnos en el lugar de otras personas para entender las razones de sus actos y la automotivación representa un mecanismo interno que nos impulsa a realizar o satisfacer objetivos y metas. El recorrido por los mencionados factores emocionales se ve completado con el análisis de ciertas habilidades directivas.