

NOVEDADES BIBLIOGRÁFICAS

Entrenamiento emocional en el trabajo

Cristina Casado Lumbreras



Editorial: Esic Editorial

Páginas: 123

Fecha publicación: septiembre 2009

Sinopsis: Esta obra propone una reflexión teórica y práctica sobre nuestras capacidades emocionales y la forma en que éstas influyen en nuestra conducta, rendimiento y resultados. A través del

autoconocimiento, tomamos conciencia de quiénes 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 las habilidades directivas que comprenden influencia, comunicación, liderazgo, promoción de cambios, resolución de conflictos, desarrollo de los demás, trabajo en equipo y establecimiento de vínculos.