

Tags: L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla libro pdf download, L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla scaricare gratis, L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla epub italiano, L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla torrent, L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla leggere online gratis PDF

L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla PDF

David Walton



Questo è solo un estratto dal libro di L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: David Walton
ISBN-10: 9788868491031
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3309 KB

DESCRIZIONE

Quale che sia la nostra età, tendiamo a reagire in modo automatico sulla scorta di modelli comportamentali che si sono consolidati nel corso della vita e che generano spesso risposte disfunzionali. "L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla" ci permette di riconoscerli e di modificarli. Si tratta infatti di semplici connessioni neurali, che è possibile trasformare attraverso una serie di piccoli «trucchi». Con l'ausilio di efficaci esercizi, case study e consigli pratici, questo volume ci mostrerà come migliorare i nostri rapporti personali e professionali, la nostra salute fisica e mentale e molto altro. In particolare, ci aiuterà a utilizzare le emozioni per potenziare il pensiero, anziché limitarlo, e ci insegnerà a: comprendere meglio noi stessi, e quindi a essere sempre presenti e consapevoli; controllare le nostre emozioni, a tutto vantaggio del nostro benessere psicofisico; essere più empatici; essere positivi e automotivati, soprattutto di fronte agli ostacoli; comunicare in modo efficace per instaurare relazioni positive e produttive; aiutare i nostri figli, portandoli a migliorare la loro capacità di concentrazione, il loro rendimento scolastico e il loro comportamento.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Trova le offerte migliori per LIBRO L INTELLIGENZA EMOTIVA CHE COS E E COME USAR DAVID WALTON su eBay. Il mercato più grande del mondo.

L'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarla ci permette di riconoscerli e di modificarli. ...
L'intelligenza emotiva affronta il tema dell'Intelligenza ...

L'intelligenza emotiva sarà una delle competenze più richieste in ambito lavorativo. Per questo è importante conoscerla e potenziarla

L'INTELLIGENZA EMOTIVA. CHE COS'È E COME USARLA

[Leggi di più ...](#)