Harvard Business Review

Estuche Inteligencia Emocional HBR: Equilibrio

Buenos hábitos, Gestiona la ansiedad y Energía + motivación

El estuche, de cuidado diseño, recopila en un único pack un ejemplar de los tres títulos de la exitosa serie de Inteligencia Emocional de HBR: «Buenos Hábitos», «Gestiona la Ansiedad», y «Energía + Motivación»Aprende a gestionar la ansiedad en el trabajo, diferenciando claramente entre estrés y ansiedad, y utiliza herramientas como la autocompasión y la atención plena para manejarlos. Descubre cómo adoptar hábitos positivos que aumenten tu productividad y reduzcan el estrés. Además, encuentra estrategias efectivas para mantener la energía y el enfoque, superar la procrastinación y mejorar tu rendimiento diario.

Editorial	Reverté
Col·lecció	Guías HBR
Enquadernació	Estuche, pack o kit
Pàgines	444
Mida	184x126x38 mm.
Pes	559
Idioma	Español
Tema	Economía, empresa y derecho
EAN	9788410121096
PVP	29,85 €
PVP sense IVA	28,70 €

9788410121096