

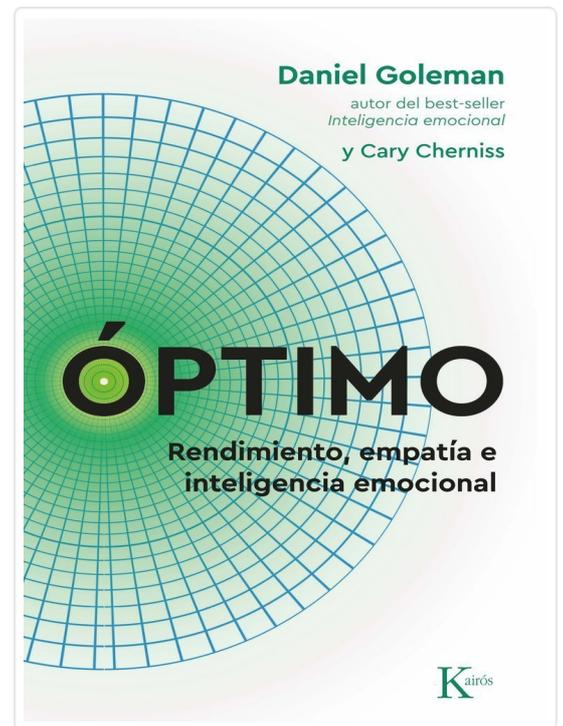
editorial **K**airós

Goleman, Daniel;Cherniss, Cary

Óptimo

Rendimiento, empatía e inteligencia emocional

En su bestseller *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman revolucionó la forma como concebimos la inteligencia. Ahora, revela métodos prácticos para utilizar estos recursos internos y alcanzar un estado óptimo de alto rendimiento y satisfacción. Existen momentos en los que alcanzamos el máximo provecho: un deportista juega un perfecto partido, una empresa tiene un trimestre con ganancias únicas... pero estos momentos suelen ser esquivos, y por cada día asombroso, podemos tener cien días normales o insatisfactorios. En *Óptimo*, Daniel Goleman y Cary Cherniss revelan cómo la inteligencia emocional puede ayudarnos a tener un gran día, todos los días. Explican cómo establecer un objetivo realista y alcanzable de sentirse satisfecho trabajando de manera constante en un nivel óptimo. Basados en la investigación sobre cómo cientos de personas construyen la arquitectura interna de un buen día productivo, los autores describen cómo se siente un estado óptimo y muestran cómo la inteligencia emocional es la clave para nuestro mejor rendimiento personal o laboral.



Editorial	Kairós
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	328
Tamaño	200x130x18 mm.
Peso	358
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788411212328
PVP	20,00 €
PVP sin IVA	19,23 €

