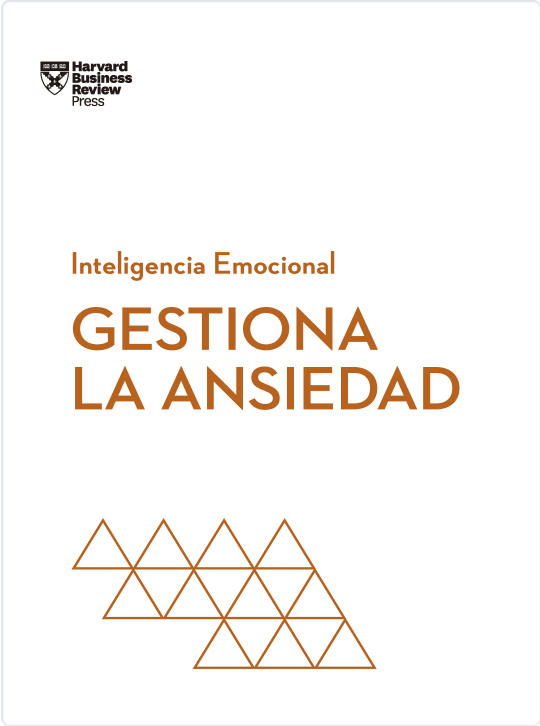
Harvard Business Review

Gestiona la ansiedad

La ansiedad es el trastorno mental más común en el mundo. Pero la excesiva reflexión, la preocupación y el catastrofismo no tienen por qué frenarte en el trabajo. Al entender cómo funciona la ansiedad, puedes gestionar mejor estos sentimientos.Este libro te ayudará a:Distinguir entre el estrés y la ansiedad, Utilizar la autocompasión y la atención plena para combatir los síntomasEncontrar el apoyo necesario Avanzar con mayor comodidad y confianza en tu trabajo.La serie de Inteligencia Emocional de HBR presenta lecturas esenciales sobre el lado humano de la vida profesional, extraída de las páginas de Harvard Business Review. Cada libro de la serie ofrece investigaciones contrastadas que muestran cómo nuestras emociones afectan nuestras vidas laborales, consejos prácticos para gestionar personas y situaciones difíciles, y ensayos inspiradores sobre lo que implica cuidar nuestro bienestar emocional en el trabajo.Estos libros, edificantes y prácticos, describen las habilidades sociales que los profesionales ambiciosos deben dominar.



Argitaletxea	Reverté
Bilduma	Coleccion Inteligencia Emocional (Serie blanca HBR
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	160
Neurria	180x120x11 mm.
Pisua	141
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417963941
PVP	9,95 €
PVP,BEZik gabe	9,57 €

9788417963941