



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.



Argitaletxea	Reverté
Bilduma	Guías HBR
Azalak	Estuche, pack o kit
Orrialdeak	444
Neurria	184x126x38 mm.
Pisua	559
Hizkuntza	Español
Gaia	Economía, empresa y derecho
EAN	9788410121096
PVP	29,85 €
PVP,BEZik gabe	28,70 €



9788410121096