

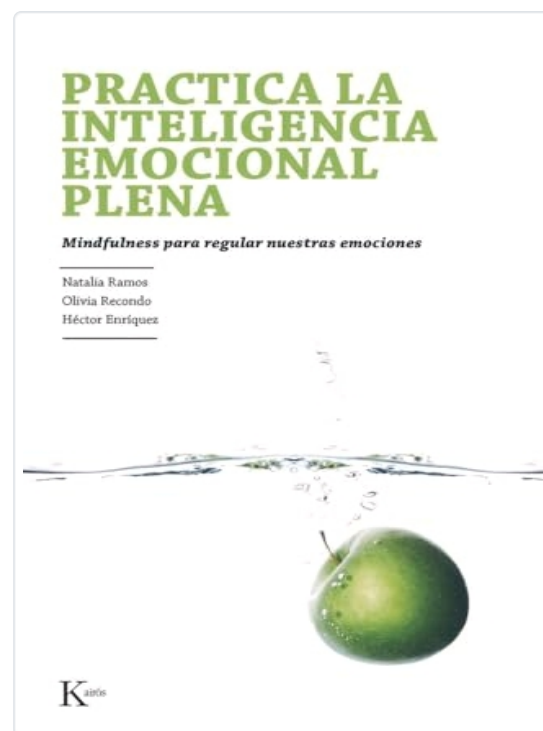
editorial **K**airós

Ramos Díaz, Natalia

Practica la inteligencia emocional plena

Mindfulness para regular nuestras emociones

Para el desarrollo de la inteligencia emocional plena, los autores han diseñado el programa explicado en este libro. Se ha demostrado que este entrenamiento ayuda de forma efectiva a los individuos a regular sus estados emocionales, tiene un efecto significativo en el bienestar personal e incrementa la capacidad de apreciar lo positivo, disminuye las intrusiones relacionadas con los problemas cotidianos y aumenta la concentración. Además, las personas que han recibido este entrenamiento mejoran sus relaciones con otras personas, logrando un mayor nivel de empatía y se responsabilizan más de sus problemas. Por último, este entrenamiento también ayuda a los participantes a sentirse más satisfechos con su ocupación profesional así como a tener más claros los objetivos que desean alcanzar en sus vidas.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	234
Tamaño	200x130x16 mm.
Peso	168
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499881409
PVP	14,00 €
PVP sen IVE	13,46 €

