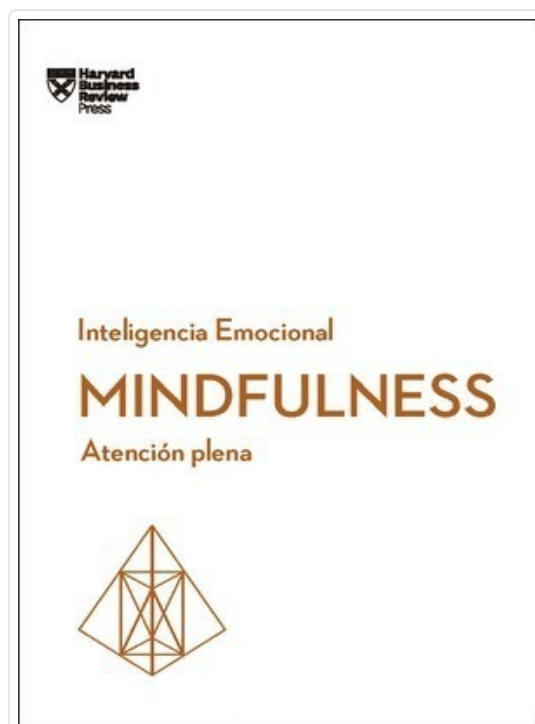




harvard business review

Mindfulness. Serie Inteligencia Emocional HBR

El mindfulness ha despertado un gran interés tanto en los círculos científicos como en la calle. Los beneficios que nos aporta su práctica nos permite ser personas más eficientes, más creativas, conseguir tener una mayor conciencia de nosotros mismos y un mayor carisma, sin olvidarnos del estado de calma y serenidad personal que podemos alcanzar. Este libro proporciona los pasos prácticos necesarios para integrar la atención plena en nuestra rutina diaria de trabajo. También nos habla de las evidencias científicas que hay detrás del mindfulness y por qué funciona, dándonos algunas advertencias acerca de las trampas más comunes en las que podemos caer.



Editorial	Reverté
Colección	Colección Inteligencia Emocional (Serie blanca HBR)
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	144
Tamaño	180x125x mm.
Peso	160
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494606649
PVP	9,95 €
PVP sen IVE	9,57 €

