

1. Record Nr.	UNINA9910815664503321
Autore	Goleman Daniel
Titolo	Inteligencia Emocional : Como Las Emociones Intervienen en Nuestra Vida Personal y Profesional // Daniel Goleman [and five others]
Pubbl/distr/stampa	Barcelona, Spain : , : Editorial Reverte, , [2022] ©2022
ISBN	84-291-9642-0 84-291-9643-9
Edizione	[First edition.]
Descrizione fisica	1 recurso en línea (242 páginas)
Disciplina	002
Soggetti	Work - Psychological aspects
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Fecha de publicación corresponde a la fecha de copyright. En la cubierta: Cómo las emociones intervienen en nuestra vida personal y profesional.
Nota di contenuto	Intro -- Contenidos -- Nota del editor -- Prefacio -- Parte uno. ¿Qué es la inteligencia emocional? -- Capítulo 1. Liderar por instinto -- Capítulo 2. ¿Lideras con inteligencia emocional? -- Parte dos. Autoconciencia: entender tus emociones, conocer tus conductas -- Capítulo 3. El primer componente de la inteligencia emocional -- Capítulo 4. No puedes gestionar tus emociones sin conocerlas de verdad -- Capítulo 5. Un vocabulario de tus emociones -- Capítulo 6. ¿Seguro que eres respetuoso? -- Parte tres. Gestiona tus emociones -- Capítulo 7. Utiliza tus emociones -- Capítulo 8. Distiende las comunicaciones difíciles -- Capítulo 9. Mantén la serenidad en los momentos estresantes -- Capítulo 10. Cómo recuperarte de un arrebató emocional -- Parte cuatro. Inteligencia emocional en tu día a día -- Capítulo 11. Escribir correos electrónicos significativos -- Capítulo 12. Mantener reuniones influyentes -- Capítulo 13. Transmitir un feedback difícil -- Capítulo 14. Tomar decisiones inteligentes -- Capítulo 15. Estrategia emocional para las negociaciones -- Capítulo 16. Trabajar en todas las culturas -- Parte cinco. Tratar con personas difíciles -- Capítulo 17. Convierte a tus enemigos en aliados -- Capítulo 18. Cómo tratar con compañeros pasivo-agresivos -- Capítulo 19. Qué hacer si eres un toxic handler -- Parte seis. Entender la

empatía -- Capítulo 20. ¿Qué es la empatía? -- Capítulo 21. Más allá de la empatía: el poder de la compasión -- Parte siete. Desarrolla tu resiliencia -- Capítulo 22. Resiliencia consciente -- Capítulo 23. Cultivar la resiliencia en tiempos difíciles -- Capítulo 24. Practicar la compasión hacia uno mismo -- Capítulo 25. No aguantes, recupérate -- Capítulo 26. ¿Cuál es tu grado de resiliencia? -- Parte ocho. Desarrollar la inteligencia emocional de tu equipo. Capítulo 27. Cómo ayudar a alguien a que desarrolle la inteligencia emocional -- Capítulo 28. Manejar los estallidos emocionales de tu equipo -- Capítulo 29. Cómo gestionar tu cultura emocional.

Sommario/riassunto

Con la lectura de esta obra dispondrás de información actualizada y rigurosa sobre el mundo emocional, podrás contemplar las situaciones con mayor claridad, de manera más honesta y efectiva, y ayudar a los que te rodean a mejorar sus habilidades y su bienestar. Han pasado más de dos décadas desde que la investigación de Daniel Goleman demostró.
