



Un libro per migliorare le tue azioni, le tue relazioni e la tua vita attraverso la conoscenza e il controllo delle tue emozioni.

L'intelligenza emotiva è la capacità di identificare, comprendere, utilizzare e gestire le emozioni. Le emozioni sono il modo in cui comunichiamo con gli altri, attraverso cui leggiamo ciò che ci succede ogni giorno e costruiamo la nostra vita.

Sviluppare l'intelligenza emotiva permette di conoscersi più profondamente, controllare e regolare le proprie emozioni, riconoscere quelle altrui, sviluppare empatia e creare relazioni salde, durature e benefiche.

Con questo libro l'autrice ti illustra le più recenti teorie sulle emozioni e ti offre molti spunti, suggerimenti e indicazioni operative per sviluppare e utilizzare la tua intelligenza emotiva per ogni occasione e in ogni ambito della tua vita, dall'ambiente di lavoro alla relazione con il partner.

DATI BIBLIOGRAFICI

Autore: Antonella Moira Zabarino

Editore: Ledizioni

Pubblicato in: 2019

Collana: Crescita personale

Formato: brossura, 217 p.

ISBN cartaceo: 9788867059584

Prezzo: 14.90€