QUÉ HACER CON TUS MIEDOS



CUERVO CIMADEVILLA, JORGE

SINOPSIS

Vivimos en la incertidumbre. En el cambio incesante y acelerado. Se respira incerteza, el mundo se ha vuelto muy complejo y está acabando con las seguridades externas. Nuestras maneras tradicionales de responder a la presión se vuelven insuficientes.

Afortunadamente, el propio cambio abre perspectivas inesperadas e inexploradas. Nunca antes habíamos sabido tanto sobre cómo funcionamos las personas. En este nuevo escenario podemos pasar de luchar a brazo partido con el miedo y con la inseguridad, a transformarlos en auténticos aliados. ¡Necesitamos conocer qué oportunidades se nos ofrecen!

Es imprescindible modificar la relación que mantenemos con el miedo si queremos vivir con más sosiego. Si pretendemos librarnos de él, se apegará más a nosotros bajo distintas formas como la parálisis o el bloqueo. Ante tal panorama, la alternativa consiste en aceptar el miedo y convertirlo en un colaborador. Y, ¿por qué no?, también en un maestro.

Este libro se ha escrito con el ánimo de aprender a gestionar la incertidumbre para contribuir a desarrollar nuestro potencial.

Aquí encontrarás respuestas a preguntas clave, como:

? ¿Por qué nos sentimos mal cuando tenemos miedo? ¿Cómo afecta a nuestra eficacia?... ¿Y a la autoestima?

? ¿Qué solemos hacer cuando tenemos miedo? ¿Por qué no nos suele dar el resultado que esperamos?

? Y, sobre todo, ¿qué podemos hacer para que esa parte de nosotros que llamamos miedo trabaje a nuestro favor y no en contra?

La parte final del libro incluye una estrategia de gestión personal con ejercicios prácticos....

Editorial	LIBROS DE CABECERA
Materia	Gestión de personal y recursos humanos
Colección	Temáticos
EAN	9788494374203
Status	Normal
Páginas	208
Tamaño	210x140x13 mm.
Peso	271
Precio (Imp. inc.)	17,00€

Títulos relacionados



SALIR EN LOS MEDIOS
PERALTA MAS, MIQUEL



ORGANIZACIONES ÁGILES
MUSSONS, SERGI



AUTOLIDERAZGO EN LA EMPRESA Y EN LA VIDA
CUERVO, JORGE



IR A LA LUNA ES FÁCIL, LO DIFÍCIL ES ENCONTRAR UN BUEN COMERCIAL
GÓMEZ VISEDO, DANIEL