

EL LÍDER MINDFUL



URRESTILLA, LARRAITZ

SINOPSIS

¿Cuántas veces las emociones te han jugado una mala pasada? Tienes que tomar decisiones y la intensidad del momento hace que respondas sin casi tomarte unos minutos de respiro para buscar la mejor alternativa. ¿Crees que te falta foco? ¿Pasas mucho tiempo en piloto automático? ¿Te gustaría reducir el estrés, manejar mejor las emociones, tener más claridad mental, comunicarte mejor, en definitiva, vivir más plenamente y liderando con tus propias decisiones?

El mindfulness, también conocido como atención plena, plena conciencia o atención consciente, fortalece a nivel personal y contribuye a tomar decisiones más coherentes con nuestros valores, desarrollando la autoconfianza y permitiendo trabajar con más satisfacción.

Larraitz Urrestilla, experimentada coach e instructora de mindfulness, ha escrito El líder mindful, un libro estructurado en un proceso de diez pasos, en el que se entrenan las cualidades mentales que se requieren para liderar desde una perspectiva humana, con atención plena, generosidad y compasión. Con ello podrás impulsar una cultura centrada en las personas, facilitando una motivación intrínseca y activando resultados extraordinarios. El libro se divide en dos fases, la primera se centra en desarrollar el autoliderazgo, mientras que la segunda se enfoca en liderar a las personas de la organización y a esta en sí misma.

El libro incluye unas meditaciones guiadas que se pueden escuchar a partir de una aplicación alojada en la web www.somosgain.com...



Editorial	LIBROS DE CABECERA
Materia	Gestión: liderazgo y motivación
Colección	Manuales de gestión
EAN	9788494907920
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	210x140x15 mm.
Peso	329
Precio (Imp. inc.)	20,00€

Títulos relacionados



LOS SEGUROS DE LA EMPRESA Y EL EMPRESARIO
DEL SÁIZ, JULIÁN; DE ÁVILA, REINALDO



GESTIÓN DE INCOMPETENTES
GINEBRA SERRABOU, GABRIEL



TODOS SOMOS VENDEDORES
VEGA LORENZO, JOSÉ MANUEL



GESTIÓN DE LA REPUTACIÓN CORPORATIVA
CARRÍO SALA, MARTA