

## EL LÍDER MINDFUL



## URRESTILLA, LARRAITZ

### SYNOPSIS

¿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 entrena 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](http://www.somosgain.com)...

Editorial	LIBROS DE CABECERA
Subject	Gestión: liderazgo y motivación
Collection	Manuales de gestión
EAN	9788494907920
Status	Disponible
Pages	248
Size	210x140x15 mm.
Weight	329
Price (Tax inc.)	20,00€

### Related Titles

