



DEL SUFRIMIENTO A LA ESENCIA

Inteligencia emocional aplicada

Las emociones tienen una gran importancia en el día a día de cada una de las personas e influyen directamente en muchas de las decisiones que tomamos.

Aprender a gestionarlas es clave para el bienestar personal y el rendimiento profesional.

Identificar, entender las emociones y desarrollar habilidades de la Inteligencia Emocional es vital para nuestro crecimiento y paz interior.

El autoconocimiento y conciencia de la propia personalidad, la empatía, la asertividad o la perseverancia, son competencias emocionales, imprescindibles para mejorar nuestras relaciones con los demás y comunicarnos mejor con nuestro entorno.

En esta guía, Xanos Rius ayuda a capacitar a los lectores para desarrollar habilidades y aptitudes de la Inteligencia Emocional Aplicada.

Un libro para sumergirse en el mundo de la Inteligencia Emocional a través de ejercicios guiados con confrontaciones y reflexiones, para aprender a gestionar nuestras emociones.

Un recorrido vital auténtico que constituye una eficiente guía de desarrollo personal.

Un camino del ego a la esencia dividido en 4 bloques:

- *Introducción a la Inteligencia Emocional Aplicada.*
- *Cómo nos relacionamos con el entorno.*
- *Conocerse a uno mismo.*
- *Compartiendo aprendizaje emocional.*
- *Un último pequeño bloque, pero de alto contenido.*

El autor



Xanos Rius

Xanos Rius en sus ponencias, acompañamientos y talleres ayuda a las personas y empresas a desarrollarse, para que no pasen por el infierno de ansiedad y estrés que él mismo sufrió. Porque su objetivo es que sean más eficientes y tengan las herramientas para autogestionarse ya para siempre.

Xanos es experto en Inteligencia Emocional Aplicada. Y también desarrolla actitudes y aptitudes propias de la Inteligencia Emocional para ayudarte en tu crecimiento personal y laboral. Además, también es mentor oficial de la Fundación **Empezar por Educar** donde forma a profesionales que se dedican al sector educativo y que quieren mejorar sus habilidades emocionales.

Más información en: www.xanosrius.com

ZOË
Comunicación

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

Silvia@zoecomunicacion.com
www.zoecomunicacion.com

