

image not found or type unknown



¿Quién eres tú?

Laura Chica

Fecha de publicación:
04/06/2013

Aplicaciones de la psicología positiva para el desarrollo emocional, el talento y la felicidad

Sello Editorial:
Alienta Editorial

La mayor dificultad con la que nos enfrentamos en nuestro desarrollo emocional es que no nos han educado para pensar sobre lo que sentimos, por qué lo sentimos, ni cómo nombrarlo. Ni siquiera nos han enseñado a sentir. La educación se centra en el cerebro racional, y olvida casi por completo el cerebro emocional: ésta es su asignatura pendiente.

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Sin embargo, es cada vez más sabido y aceptado por todos que la inteligencia emocional es una de las herramientas más poderosas para lograr el éxito tanto en lo profesional como en lo personal, además de influir en la consecución de una vida plena.

Teléfono: 93 492 82 03

Lo más alentador e importante es que todos podemos desarrollar la inteligencia emocional, ya que se trata de habilidades y capacidades que se pueden entrenar. Gracias a la neuroplasticidad cerebral, lo que pensamos, hacemos y observamos modifica de manera sustancial nuestro cerebro. Es decir, el cerebro cambia según qué pensamos, hacemos y observamos. Por eso puede entrenarse, moldearse, adquirir nuevos hábitos, habilidades y patrones de pensamiento más positivos. En este libro, Laura Chica nos revela la importancia de educar las emociones y nos muestra el camino para que dejemos atrás el analfabetismo emocional.

Email:
mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arioss@planeta.es

image not found or type unknown



Laura Chica

Laura Chica es psicóloga y coach, consultora, conferenciante y formadora. Está especializada en desarrollo de personas y equipos, visibilidad y psicología positiva e inteligencia emocional. Cuenta con veinte años de experiencia en el ámbito del desarrollo de personas y equipos, la formación, y la consultoría para el desarrollo del talento. Profesora en programas de especialización y masters de diferentes escuelas de negocio y formadora para marcas como IKEA España, EY Spain y Puleva, entre otras. Licenciada en Psicología por la Universidad de Málaga, experta en Criminología, Master en Sexología y Terapia de parejas, MBA por ESESA y master en Dirección de Recursos Humanos. Es autora de los libros ¿Quién eres tú? (Alienta, 2013, 3ª edición) Tu futuro es HOY (Alienta 2014, 4ª edición, en coautoría con Francisco Alcaide), Pon un coach en tu vida (Alienta, 2015, 3ª edición) y Palabras para encontrarte (microcuentos, microrrelatos y aforismos, 2016, 5ª edición). Bloguera de referencia en el área de desarrollo del talento, visibilidad e influencia y desarrollo personal. Más información en www.laurachica.com | @laura_chica