

ROBERTA NASCIMENTO, REGINA LOPES E PAULO LOPES

exercícios de

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



100 perguntas para aprimorar suas competências



Resumo de Exercícios de inteligência emocional: 100 perguntas para aprimorar suas competências

Você sabe gerenciar as suas emoções e as dos outros? Quem sabe fazer isso tem o caminho aberto para uma vida mais feliz, com mais sucesso e menos estresse. É o que se chama inteligência emocional.

Neste livro em forma de caixinha estão 100 perguntas para você treinar sua mente no sentido de reconhecer e avaliar os próprios sentimentos e os dos outros, assim como a sua capacidade de lidar com eles.

A inteligência emocional pode ser aprimorada com treino, assim como outra competência qualquer, para tornar você mais confiante, focado, adaptável e resiliente.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)