

Gefühlsmanagement

Eigene und fremde Gefühle verstehen, nutzen und steuern:
Konstruktiver Umgang mit Emotionen im Beruf, Team und Alltag

Vorwort von Dr. Friedrich Glasl



Intensive Gefühle haben scheinbar kaum eine Daseinsberechtigung – im Privaten wie im Beruf.

Das Buch bietet leicht verständlich und praxisnah beschriebene Grundlagen für die Analyse von Emotionen. Es beschreibt Strategien zum Umgang mit eigenen Gefühlen und stellt Interventionsmöglichkeiten vor, die zur konstruktiven Konfliktlösung eingesetzt werden können. Alltagstaugliche Tools und Übungen dienen dem eigenen Training und erleichtern die praktische Umsetzung.

Neu im Herbst 2009 - Vorbestellung jetzt möglich:
www.oekotopia-verlag.de

Autorinnen: Kernstock-Redl, Mag. Helga; Pall, Béa

Artikelpreis: EUR 24,70

Mehr Infos: www.emotionskompetenz.at