



La felicidad en el trabajo y en la vida

Santiago Vázquez
Prólogo: Juan Carlos Cubeiro

ISBN: **978-84-1662-481-2**
Editorial: **LID Editorial**
Colección: **Acción Empresarial**
Idioma: **Español**
Páginas: **192**

Encuadernación: **Rústica**
Formato: **15x22 cm**
PVP papel: **19,90 euros**
PVP e-book: **11,90 euros**



Índice

Prólogo de Juan Carlos Cubeiro
Agradecimientos
Introducción

PRIMERA PARTE. Yo conmigo

1. Yo soy así y así seguiré. Autoconocimiento y autocontrol.
2. El espejo mágico. Autoeficacia.
3. Energías renovables. Fortalezas para la autogestión.
4. Chapa, pintura y motor. Cuerpo y mente.

SEGUNDA PARTE. Yo contigo

5. El camión de la basura. Empatía y relaciones positivas.
6. El cucharón y el cubo. Fortalezas para incrementar la empatía y las relaciones positivas.

7. No multipliques por cero. Confianza y compromiso.

TERCERA PARTE. Yo flexible

8. Un mundo XS. Flexibilidad y adaptación al cambio.
9. Las agendas nunca mienten. Fortalezas para desarrollar la capacidad de adaptación y la flexibilidad.
10. Está todo por inventar. Innovación y creatividad.

CUARTA PARTE. Yo feliz

11. Positivo es +. Optimismo y esperanza.
12. No vivas a través del espejo retrovisor. Vivir el presente.
13. Acciones para ser feliz en el trabajo.

Bibliografía

El autor

Santiago Vázquez es sociólogo, economista y licenciado en Ciencias Políticas por la Universidad Complutense de Madrid, doctor en Economía por la Universidad de Santiago de Compostela, además de PDD por el IESE.

Lleva más de 25 años trabajando en la gestión de personas en España, República Dominicana y Filipinas. Ponente y conferenciante especializado en motivación, liderazgo, coaching y felicidad en el trabajo, participa activamente en diferentes programas de formación de diversas universidades y escuelas de negocios.



La obra

Para muchas personas trabajo y felicidad son conceptos muy alejados. Sin embargo, si tenemos en cuenta el espacio que ocupa en nuestras vidas y que encontrar sentido al trabajo nos ayuda a alcanzar mejores resultados, la felicidad en el trabajo se convierte en un objetivo ineludible.

A este importante propósito está dedicado *La felicidad en el trabajo y en la vida*, libro en el que Santiago Vázquez, a través de la Psicología Positiva, contribuye a la creación de

ámbitos organizacionales que favorezcan la felicidad en el trabajo a través del aumento de los niveles de conciencia y responsabilidad, entornos más humanos y eficientes orientados al aprovechamiento de las fortalezas de las personas.

Para lograrlo, el autor recoge conceptos y herramientas planteados de una forma sencilla y asequible a lo largo de los cuatro bloques que conforman la obra:

Yo conmigo

Recoge la importancia del autoconocimiento y la autogestión como elementos clave de la inteligencia emocional que intervienen, en buena medida, en nuestra felicidad.

Yo contigo

Aborda la inteligencia social, el ámbito de la inteligencia emocional que trata nuestra relación con los demás y con el entorno.

Yo flexible

Se centra en nuestra capacidad de adaptación en una era marcada por la importancia de los valores intangibles en la empresa y por la creciente importancia del ser humano.

Yo feliz

Presenta un plan con siete acciones para aumentar nuestros niveles de felicidad y de satisfacción tanto en el ámbito personal como profesional.

«La felicidad en el trabajo y en la vida aporta los pasos con los que pasar de la teoría a la práctica y lograr este equilibrio tanto en la vida profesional como personal. Este libro no solo te hará más feliz, también te ayudará a tener más éxito».

Tal Ben-Shahar, profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard.

«Ágil, dinámico e intenso. Un libro de gran utilidad para adaptarse a un mundo en continuo y profundo cambio afrontando el reto de la competitividad empresarial a través del capital humano».

Carlos Espinosa de los Monteros, Alto Comisionado para la Marca España.



Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
beatriz.raso@lideditorial.com
913729003

