

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Viviendo Con Autoestima

Autor: Robert E. Alberti; Michael L. Emmons

Precio: \$219.00

Editorial:

Año: 1999

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9789688604731

¿Qué significa ser asertivo? | Desarrollo de aptitudes asertivas | Equilibrio de las relaciones interpersonales | Trato con personas "difíciles" | Control del enojo Alcanzar la confianza en sí mismo para comunicarse eficazmente, mejorar las relaciones interpersonales, librarse del comportamiento derrotista y servir mejor a otros y a uno mismo es actuar con asertividad. Esta obra es, precisamente, un completo curso de asertividad y autoestima, escrito para aquellos que desean mejorar sus vidas. Con ejemplos y procedimientos específicos -totalmente realistas y de eficacia probada- el lector aprenderá a controlar su vida, expresar lo que realmente quiere sin manipular ni herir a otros; es decir, estableciendo relaciones equilibradas. Cambiar es difícil pero no imposible y miles de personas lo han logrado por medio de este programa.