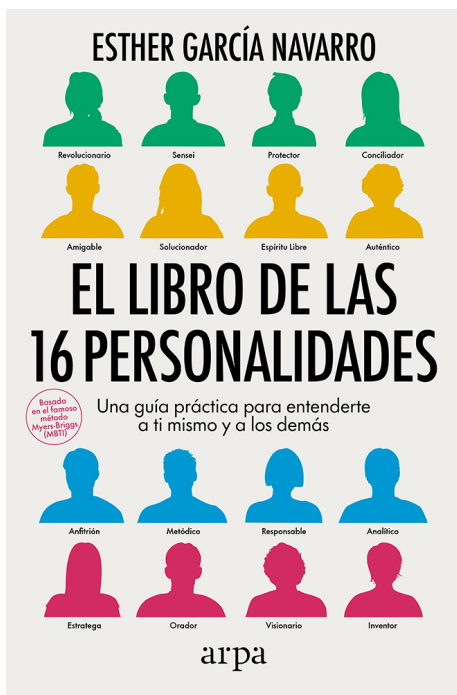


Esther, García Navarro

Esther García Navarro es doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona y se formó en Inteligencia Emocional en la Universidad de Yale. Especializada en educación emocional, inteligencia emocional y bienestar, su trayectoria de más de quince años trabajando conjuntamente con el prestigioso Dr. Rafael Bisquerra le ha aportado una riqueza y experiencia que traslada al ámbito empresarial, escolar y universitario. Es profesora en varias universidades, como la Universitat Oberta de Catalunya y la Universitat de Barcelona donde codirige estudios de máster relacionados con Educación Emocional y Bienestar. Además, imparte talleres y conferencias a nivel nacional e internacional y conduce el podcast de entrevistas El miedo como camino, en Radio Sabadell. Para saber más: esthergarcianavarro.com

riverside
agency

El libro de las 16 personalidades

Autor: Esther, García Navarro

Prologuista: Xavier, Guix

Arpa

ISBN: 978-84-10-31351-4 / Rústica / 344pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 42.900,00

¿Por qué conectas fácilmente con algunas personas y con otras no tanto? ¿Sientes que a veces no te comprenden, o que tú mismo no sabes por qué reaccionas de cierta manera? La clave está en cómo funciona tu personalidad. Este libro parte del célebre modelo de los 16 tipos de personalidad de Myers-Briggs ¿basado en las ideas de Carl Jung? para ayudarte a descubrir cómo percibes el mundo, cómo tomas decisiones y qué patrones influyen en tu forma de relacionarte. Lejos de ser una simple clasificación, es una herramienta práctica para mejorar tu bienestar emocional y tu comunicación con los demás. Los tipos se agrupan en cuatro grandes estilos: ? Empáticos (NF): idealistas, sensibles y orientados a los demás. ? Espontáneos (SP): prácticos, flexibles y conectados al presente. ? Leales (SJ): organizados, constantes y con fuerte sentido del deber. ? Curiosos (NT): analíticos, innovadores y orientados al conocimiento. Con un enfoque claro y accesible, Esther García Navarro, especialista en inteligencia emocional y crecimiento personal, ofrece claves, ejemplos y numerosos ejercicios para que identifiques tu tipo, entiendas mejor a los demás y tomes decisiones más conscientes. Porque el autoconocimiento es el primer paso para vivir con más equilibrio y autenticidad.

Este libro parte del célebre modelo de los 16 tipos de personalidad de Myers-Briggs ¿basado en las ideas de Carl Jung? para ayudarte a descubrir cómo percibes el mundo, cómo tomas decisiones y qué patrones influyen en tu forma de relacionarte. Lejos de ser una simple clasificación, es una herramienta práctica para mejorar tu bienestar emocional y tu comunicación con los demás.