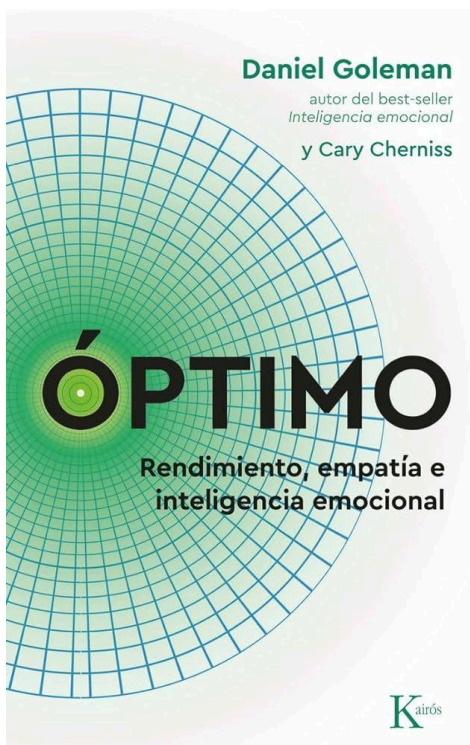


## DOSIER DE PRENSA

---



### Óptimo Rendimiento, empatía e inteligencia emocional

Daniel Goleman y Cary Cherniss

Formato:	encuadernación rústica
Tamaño:	20 x 13 cm
Núm. de pág.:	320
PVP:	20,00 €
ISBN:	978-8411212328
Categoría:	desarrollo personal

## SINOPSIS

---

En su bestseller *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman revolucionó la forma como concebimos la inteligencia. Ahora, revela métodos prácticos para utilizar estos recursos internos y alcanzar un estado óptimo de alto rendimiento y satisfacción. Existen momentos en los que alcanzamos el máximo provecho: un deportista juega un perfecto partido, una empresa tiene un trimestre con ganancias únicas... pero estos momentos suelen ser esquivos, y por cada día asombroso, podemos tener cien días normales o insatisfactorios. En *Óptimo*, Daniel Goleman y Cary Cherniss revelan cómo la inteligencia emocional puede ayudarnos a tener un gran día, todos los días. Explican cómo establecer un objetivo realista y alcanzable de sentirse satisfecho trabajando de manera constante en un nivel óptimo. Basados en la investigación sobre cómo cientos de personas construyen la arquitectura interna de un buen día productivo, los autores describen cómo se siente un estado óptimo y muestran cómo la inteligencia emocional es la clave para nuestro mejor rendimiento personal o laboral.



## LOS AUTORES

---

**Daniel Goleman** es autor de *Inteligencia emocional*, uno de los bestsellers más longevos y audaces de los últimos años. Doctorado en Harvard, ha escrito sobre ciencias conductuales y cerebrales para el *New York Times* durante doce años. Goleman profundizó algunos de los conceptos de *Inteligencia emocional* con *La práctica de la inteligencia emocional*, *Inteligencia emocional en el trabajo*, *Focus* o *Inteligencia social*.



**Cary Cherniss** es director y copresidente del Consorcio para la investigación sobre inteligencia emocional en organizaciones y profesor emérito de Psicología aplicada en la Universidad de Rutgers. Ha publicado numerosos artículos y libros, entre los que destaca *Inteligencia emocional en el trabajo* (con Daniel Goleman) y *Liderazgo emocional*.

## CRÍTICAS DEL LIBRO

---

- «Este libro es una lectura obligada para cualquiera que busque mejorar sus habilidades de liderazgo, sus relaciones y su éxito en general, tanto profesional como personalmente.»

*Rich Hua, director mundial de Liderazgo EPIC, Amazon Web Services*

- «Una defensa convincente de los beneficios de la inteligencia emocional.»

*Kirkus Reviews*

**El lunes 12 de febrero, a las 16 h**, se realizará una conferencia de prensa con el autor **Daniel Goleman** para presentar su nuevo libro, **Óptimo**.

Se realizará de forma **online**. **Si deseas asistir, envía un correo a [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)** indicando tu interés.

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Alicia Cros - 615 19 46 49 - [comunicación@ripol.es](mailto:comunicación@ripol.es)

