



Description : Analyser et contrôler ses sentiments et ses émotions, et ceux des autres. Le QI d'une personne n'est pas suffisant pour définir son intelligence car il néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Cette autre forme d'intelligence est la capacité à percevoir, maîtriser et exprimer ses sentiments et ses émotions ainsi que ceux d'autrui. Elle influe sur notre self-control, notre motivation, notre intégrité, mais aussi sur nos relations avec les autres : elle permet de mieux communiquer et analyser notre entourage social ou professionnel. Pour Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle est le meilleur prédicteur de succès et de réussite. En apprenant à accepter nos ressentis, nous développons nos compétences et nos aptitudes.

Caractéristiques

Longueur :	19.1 cm
Largeur :	13 cm
Epaisseur :	5.7 cm
Poids :	932 g
Collection :	Bien-Être
Date de parution :	22/10/2014
Nombre de pages :	928 Pages
Éditeur :	J'ai Lu
Auteur(s) :	Daniel Goleman
Distributeur :	Union Distribution
Lectorat :	Tout public
Diffuseur :	Flammarion diffusion
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Dewey :	152.4