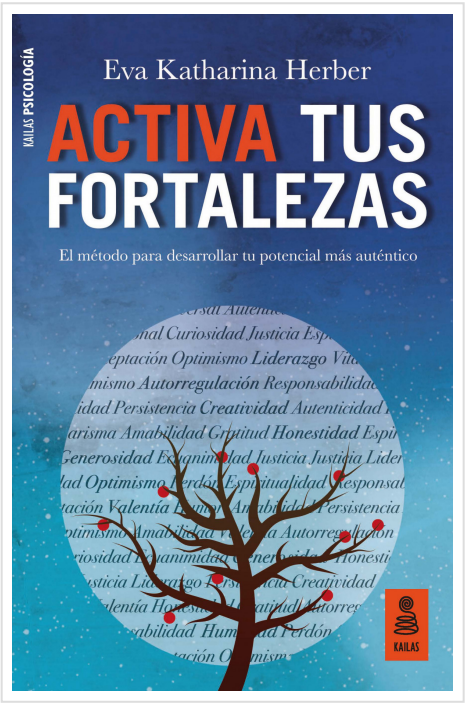


Activa tus fortalezas: El método para desarrollar tu potencial más auténtico

Katharina Herber Eva

KAILAS

Materia: INFANTIL Y JUVENIL
Colección: PSICOLOGIA
Encuadernación: OTRO FORMATO LIBRO
PVP: 19.90 €
EAN: 9788417248970
Páginas: 336
Tamaño: 150x230 mm.

Una obra didáctica e inspiradora en la que Eva Katharina Herber, desde su amplia experiencia profesional como psicóloga, coach y docente, aporta claves prácticas y realistas para una vida plena.

- Gracias a historias reales de personas como tú, el libro presenta una novedosa metodología que te ayudará a convertir tus fortalezas en las aliadas más importantes en el camino hacia una mayor confianza y bienestar.

Sinopsis

Gracias a historias reales de personas como tú, el libro presenta una novedosa metodología que te ayudará a convertir tus fortalezas en las aliadas más importantes en el camino hacia una mayor confianza y bienestar. «Confía en ti. Muéstrate tal como eres. Aprovecha tu talento. Descubre tu propósito». Nos atrae la idea de vivir de manera más auténtica. Sentimos curiosidad y anhelo por descubrir nuestro potencial. Pero ¿sabemos realmente cómo llevar esas ideas a la práctica? ¿Conocemos los beneficios y los límites de nuestras capacidades? ¿Las activamos con criterio y equilibrio? Con frecuencia, la respuesta es no. Dedicamos más tiempo y esfuerzo en detectar y arreglar nuestras debilidades que en fomentar nuestros puntos fuertes, carecemos de estrategias prácticas para enfrentarnos a las complejidades de la vida. Eva Herber convierte Activa tus fortalezas en un método pionero e imprescindible para todas las personas que quieren aprovechar sus posibilidades y expresar su esencia con alegría, creatividad y sabiduría.

Eva Herber



Eva Katharina Herber es psicóloga clínica, experta en Psicología Positiva, coach, formadora y docente universitaria. Lleva más de diez años ejerciendo su trabajo en la intersección de la Psicología Clínica, la Psicología Positiva y el Coaching de Fortalezas, refinando y desarrollando las propuestas científicas de estos campos para convertirlas en aplicaciones prácticas que funcionan en la vida real. Es colaboradora habitual del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), IE Business School, IE University (IEU) y la consultora internacional de bienestar laboral Langley Group. Forma parte del equipo clínico y coaching de SINEWS MTI. Sus fortalezas principales son la Vitalidad, la Curiosidad, el Optimismo y la Aceptación.
Para más información, consulte: www.evakatharinaherber.com y www.fortalezasenaccion.es