

Cómo subir tu nivel de energía para mejorar tu vida

Vitamina X es un libro que te desafía a que consigas que tus niveles de energía sean constantes y se acerquen a su cota máxima. A través de diez capítulos, recorren desde la importancia de la alimentación pasando por la necesidad de movimiento y la de descanso hasta la relevancia de tener un propósito en la vida, aprenderás a ser la mejor versión de ti mismo. Todo ello aderezado con una breve narración de las desdichas de un directivo empresarial que reforzará las propuestas. Y es que, las fuentes principales a la hora de comenzar la propuesta energética son: el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. Cada una de ellas hay que nutrir las y practicarlas de forma constante.

Vitamina X

Pilar Jericó, Jesús Vega de la Falla y José Luis Llorente Gento

Editorial: Alienta Editorial
Páginas: 124
Precio: 14,95



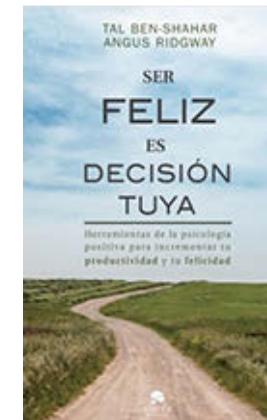
G.E.R Gestión Eficaz de Recompensas

Paco Muro

Editorial: Empresa Activa
Páginas: 160
Precio: 14

El arte de premiar y recompensar en el trabajo

La Gestión Eficaz de Recompensas (GER) es un concepto que permite mejorarse a uno mismo e influir y liderar mejor a los demás. Este libro repasa de un modo didáctico y ameno, con un lenguaje sencillo y numerosos ejemplos, los aspectos a tener en cuenta a la hora de recompensar a los colaboradores, las mejores estrategias para seguir un buen modelo GER y las diferentes modalidades de recompensa que un líder, mando o empresario tienen a su alcance. Con una orientación práctica, la obra repasa algunos de los principales errores que se cometen en la gestión de personas en relación con las recompensas y especifica diez estrategias para implementar un buen plan GER.



Ser feliz es decisión tuya

Tal Ben-Shahar y Angus Ridgway

Editorial: Alienta Editorial
Páginas: 300
Precio: 14,95

Herramientas para incrementar la felicidad y productividad

Basado en un programa de desarrollo de liderazgo internacionalmente aclamado, los autores no sólo desvelan los principales comportamientos y hábitos de los mejores gerentes y ejecutivos de compañías de todo el mundo -a los que han bautizado como *los líderes 10x*-, sino que han desarrollado la fórmula para que cualquier persona pueda cultivar esas características con el objetivo de ser más feliz, eficaz y exitosa. Para ser un *líder 10x*, todo lo que necesitas es dominar cinco multiplicadores de rendimiento -fortalezas, salud, concentración, relaciones y propósito- y conocer las poderosas técnicas de psicología positiva que encontrarás durante estas páginas de lectura.

