

Inteligencia emocional para desempleados

Dionisio Contreras publica su primer libro, un manual de ayuda para las personas que se encuentran en situación de desempleo

Dionisio Contreras acaba de publicar, a través de la Editorial Humanitas, su primer trabajo literario en forma del libro: *Inteligencia emocional para desempleados*.

El libro, de lectura dinámica y didáctica, que parte de la idea de que el desarrollo de determinadas competencias socioemocionales (Inteligencia Emocional), aumenta la eficacia de la búsqueda de empleo, y previene de determinadas consecuencias indeseadas asociadas a "estar parado", ya que la no gestión emocional es el principal factor desencadenante de las mismas.

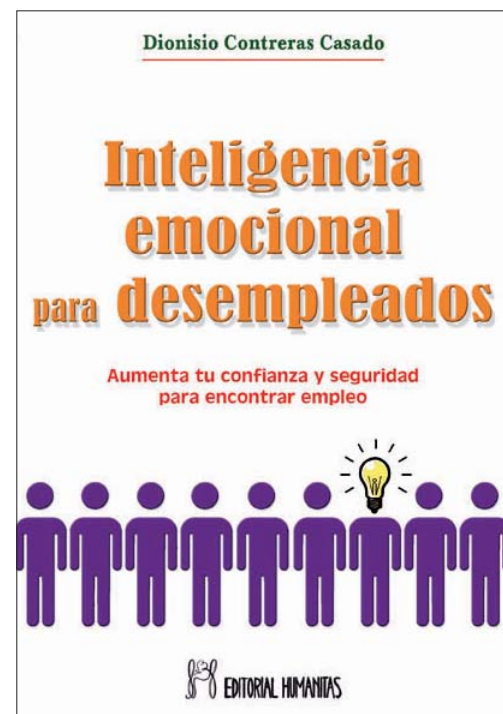
Vivimos tiempos complejos, en los que por una parte asistimos a un recrudecimiento del desempleo, y por otro lado, nos vemos obligados a enfrentarnos a dicho entorno hostil con escasas habilidades emocionales, siendo incapaces de gestionar la incertidumbre, la angustia o el estrés que pueda suponer estar desempleado, y quedando literalmente a la suerte de los acontecimientos.

Inteligencia emocional para desempleados pone la mirada en la persona, en las habilidades emocionales necesarias para no salir 'zaherido' tras pasar un periodo de tiempo desempleado, sin restar la importancia que tiene el contexto, ya que si bien el entorno en el que uno se encuentra inmerso, condiciona y afecta a la persona, la respuesta es individual, elegida individualmente, y sobre todo, ha de ser responsable y proactiva.

Este libro, pretende ser un instrumento útil para las personas que, pasando por una situación de desempleo, se encuentran sin recursos emocionales con los que hacer frente a tales circunstancias.

El libro: <http://editorial-humanitas.com/79104757-inteligencia-emocional-para-desempleados-9788479104757.html>

El autor: Dionisio Contreras Casado | 630 172 959 | dionicontreras@yahoo.es | inteligenciaemocional@emogestion.com



Salpicado de citas cinematográficas y de autor, básicamente se estructura en dos partes:

¿Qué puede hacer el desempleo conmigo?

En la que se analizan, ilustrándolo con casos prácticos, las principales creencias y pensamientos que nos alejan de una búsqueda de trabajo proactiva y realista, así como las consecuencias de enfrentarse al desempleo con torpeza emocional.

¿Qué puedo hacer yo con el desempleo?

En esta segunda parte, se definen diez condiciones emocionalmente inteligentes, necesarias para enfrentarse al desempleo con solvencia emocional, y se establecen cinco reflexiones necesarias, como estrategias de pensamiento, útiles para conseguir una percepción ajustada de uno mismo y de la realidad.

Sobre el autor

Dionisio Contreras Casado nació en 1973 en Fuenteguelmes (Soria)

Estudió Trabajo Social y Educación Social, y ha dedicado gran parte de su vida profesional a trabajar para la Inserción laboral de colectivos con dificultad de incorporarse al mercado de trabajo, tanto en España como en distintos países de Latino América.

Experto universitario en Tratamiento y Prevención de las Dependencias y en Inteligencia Emocional. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales, en las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada.

Ha sido columnista de la sección semanal 'El Salario Emocional', en el diario La Tribuna de Guadalajara.

Escritor habitual en distintos medios digitales, fue propuesto por la Asociación de Usuarios de Internet como candidato a 'Mejor Comunicador' en los Premios de Internet 2011, que organiza anualmente esta entidad.

Autor de numerosos artículos técnicos en revistas profesionales Españolas y Mexicanas, y coautor del Diccionario de Trabajo Social, editado en 2012 por Alianza Editorial.

Ha impartido, desde su consultora Emogestión, numerosos cursos y talleres de Inteligencia Emocional aplicada a Empresas y Organizaciones, en diferentes entornos y contextos.

Actualmente vive junto a su mujer y su hijo en Sigüenza (Guadalajara).



Contacto:

inteligenciaemocional@emogestion.com | 630 172 959

El libro: <http://editorial-humanitas.com/79104757-inteligencia-emocional-para-desempleados-9788479104757.html>

El autor: Dionisio Contreras Casado | 630 172 959 | dionicontreras@yahoo.es | inteligenciaemocional@emogestion.com