



Convierte tu oficina en un gimnasio emocional

TIENE MUCHAS VENTAJAS... ¡Y ES GRATIS!

Para Joan Clotet y Salvador Tudela, autores de *¿Quién quiere a Pepe?* (Empresa Activa), al igual que podemos ganar flexibilidad y fuerza al practicar ejercicio en un gimnasio, también podemos ejercitar nuestras habilidades emocionales. Solo es necesario tener voluntad y generosidad. Si quieres apuntarte a un gimnasio emocional, lo tienes fácil, toma nota: **Equipo:** tu jefe, tus clientes, tus socios

y tus compañeros.

Cuota: gratis.

Ejercicio: practica la empatía, ponte en el lugar del otro, atiende a sus palabras y gestos, mira a los ojos, dedícales el tiempo necesario, comparte experiencias y sonríe. Si practicas estos ejercicios a diario y correctamente, es decir, de forma relajada y desinteresada, podrás disfrutar de sus resultados con el tiempo.