

UN SEGUNDO DE VENTAJA

Rasmus Hougaard con Enrique Escauriaza y Celia Pipó

Una guía indispensable para concentrarse y mejorar el rendimiento profesional aplicando las herramientas del mindfulness al trabajo.

La vida laboral ha cambiado drásticamente en los últimos tiempos. Antes era posible concentrarse totalmente en la tarea que uno tenía que realizar, pero hoy en día la gente intenta centrarse en su trabajo mientras contesta el correo, recibe llamadas o convoca una reunión en un entorno que distrae. Sin embargo se puede entrenar al cerebro a responder de forma diferente a las constantes interrupciones a través del mindfulness.

Diseñado por profesionales que buscan una nueva forma de trabajar en condiciones estresantes, *Un segundo de ventaja* ha sido escrito como una guía práctica de uso fácil que incluye herramientas que han sido utilizadas y probadas por las empresas más importantes del mundo. A través de sus sencillas técnicas, enfocadas a cuestiones concretas, se solucionarán los principales problemas que afectan al trabajo actual. Cada una de estas técnicas puede leerse individualmente y aporta resultados rápidos al problema que se quiere solucionar.

El libro está basado en herramientas milenarias modernamente agrupadas bajo el concepto de mindfulness dentro del entorno laboral. Además, a lo largo de sus páginas el lector aprenderá a elaborar su hoja de ruta para mejorar su rendimiento personal gracias a la atención, la claridad y la concentración mental.

Aunque libros sobre mindfulness hay muchos en el mercado, ninguno como éste que aborde su utilización específicamente en entornos laborales, y que lo haga a través de una serie de consejos prácticos bien alineados, que todo lector puede automáticamente comenzar a poner en práctica y ser mucho más eficiente.

Colección:
Gestión del conocimiento
P.V.P.: 16€
288 páginas
Lanzamiento:
mayo de 2017



 **Empresa Activa**
www.edicionesurano.com

Rasmus Hougaard

Es el Fundador y Director General de *Potential Project*, conocido internacionalmente por el entrenamiento mental en el contexto organizacional. La experiencia de Rasmus combina desarrollo organizacional con una carrera corporativa y más de 20 años de práctica y enseñanza en mindfulness. En 2008 creó *Potential Project* fruto del trabajo con científicos, ejecutivos y expertos en la mente. La misión de *Potential Project* es contribuir a desarrollar excelencia ayudando a organizaciones e individuos a estar más centrados y llevar una vida laboral equilibrada.

Enrique Escauriaza

Es *Senior Trainer* de *Potential Project* en España además de coach ejecutivo y experto en liderazgo y mindfulness. Licenciado en Derecho y MBA por IESE. Tras una carrera profesional como directivo, desde 2010 se dedica al coaching ejecutivo y a la enseñanza del mindfulness en entornos empresariales.

Celia Pipó

Es *Senior Trainer & Consultant* en *Potential Project* en España, con casi 20 años de carrera en Microsoft dirigiendo proyectos de impacto internacional. Desde 2009 incorpora el mindfulness en su vida profesional como herramienta de liderazgo, comunicación y gestión de equipos, socios tecnológicos y clientes empresariales.

“ Lleno de herramientas prácticas y profundas, “Un segundo de ventaja” es una lectura obligatoria para quien quiera mejorar su liderazgo y el potencial de sus equipos. ”

José Antonio Canales, CEO de *Viscofan*.