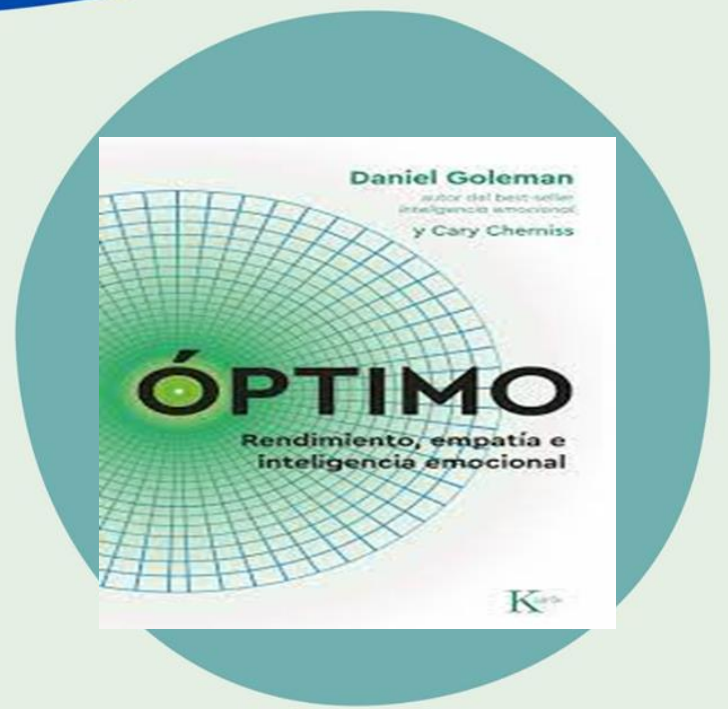


Entretien avec le Dr Daniel Goleman auteur du livre *Óptimo*

María Auxiliadora Campos Medina
<https://orcid.org/0000-0002-1370-4491>
Barquisimeto, état de Lara / Venezuela

Daniel Goleman, psychologue, journaliste, écrivain et conférencier, qui a laissé un large héritage dans les études sur les émotions. Il a obtenu un doctorat en développement clinique de la psychologie et de la personnalité.



¿De qué trata el libro óptimo?

Dans *Óptimo*, Daniel Goleman et Cary Cherniss révèlent comment l'intelligence émotionnelle peut nous aider à avoir une excellente journée, chaque jour. Ils expliquent comment atteindre de manière réaliste la satisfaction, en travaillant de manière constante à un niveau optimal



Selon l'auteur, il est fondamental de comprendre les émotions, d'être conscient de ce que nous vivons, d'identifier l'origine réelle de ce que nous ressentons, afin de les gérer de manière optimale, d'éviter les réactions qui entraînent des conséquences négatives et les décisions impulsives.



Impact

L'œuvre met en avant certaines outils comme habitudes de vie pour atteindre la satisfaction et la performance, tels que : la respiration profonde, la conscience perceptive, l'empathie, entre autres. L'approche de ce sujet a un grand impact sur la vie productive des organisations, en particulier pour les universités.

