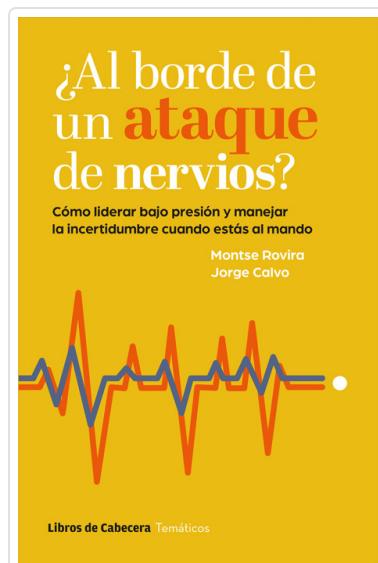


## ¿AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS?



**ROVIRA SIERES, MONTSERRAT; CALVO GARCÍA, JORGE**

### SYNOPSIS

¿Al borde de un ataque de nervios? es una guía poderosa para quienes lideran en entornos de alta presión y constante incertidumbre. Basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), este libro te enseña a gestionar tus emociones, reformular tus pensamientos y tomar decisiones desde la calma y la claridad mental. A través de historias reales, herramientas prácticas y un enfoque innovador, descubrirás cómo superar la ansiedad, la autoexigencia extrema y el agotamiento que a menudo acompañan al liderazgo.

Montse Rovira y Jorge Calvo te invitan a reconectar con tu equilibrio interior. Porque liderar no es resistir hasta romperte, sino avanzar con propósito, sin perderte a ti mismo en el camino....



Editorial	LIBROS DE CABECERA
Subject	Gestión: liderazgo y motivación
Collection	Temáticos
EAN	9788412987225
Status	Disponible
Binding	Tapa dura
Pages	310
Size	220x145x17 mm.
Weight	482
Price (Tax inc.)	22,00€
Release date	22/04/2025

### Related Titles

