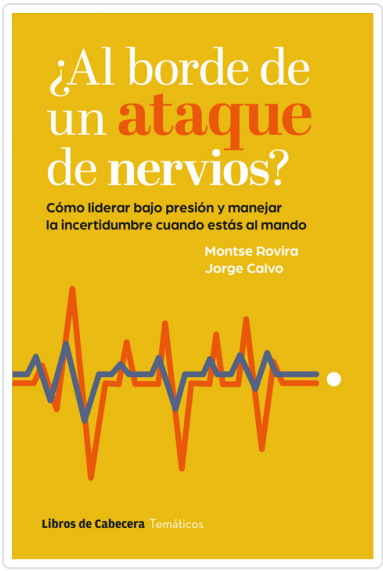
¿AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS?



ROVIRA SIERES, MONTSERRAT;CALVO GARCÍA, JORGE

SINOPSIS

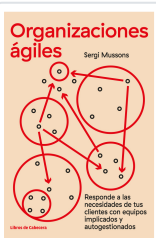
¿Al borde de un ataque de nervios? es una guía poderosa para quienes lideran en entornos de alta presión y constante incertidumbre. Basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), este libro te enseña a gestionar tus emociones, reformular tus pensamientos y tomar decisiones desde la calma y 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
Materia	Gestión: liderazgo y motivación
Colección	Temáticos
EAN	9788412987225
Status	Normal
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	310
Tamaño	220x145x17 mm.
Peso	482
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de lanzamiento	22/04/2025

Títulos relacionados



SALIR EN LOS MEDIOS
PERALTA MAS, MIQUEL



ORGANIZACIONES ÁGILES
MUSSONS, SERGI



AUTOLIDERAZGO EN LA EMPRESA Y EN LA VIDA
CUERVO, JORGE



IR A LA LUNA ES FÁCIL, LO DIFÍCIL ES ENCONTRAR UN BUEN COMERCIAL
GÓMEZ VISEDO, DANIEL