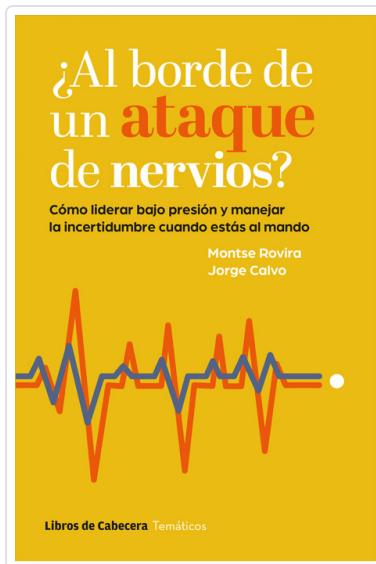


¿AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS?



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 romperse, sino avanzar con propósito, sin perderte a ti mismo en el camino....

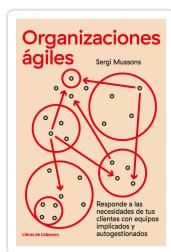


Editorial	LIBROS DE CABECERA
Materia	Gestión: liderazgo y motivación
Colección	Temáticos
EAN	9788412987225
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	310
Tamaño	220x145x17 mm.
Peso	482
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de lanzamiento	22/04/2025

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
GOMEZ VISEDO, DANIEL