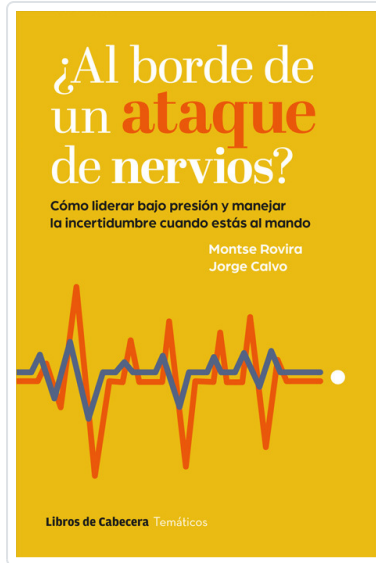


## ¿AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS?



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	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	310
Tamaño	220x145x17 mm.
Peso	482
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de lanzamiento	22/04/2025

### Títulos relacionados



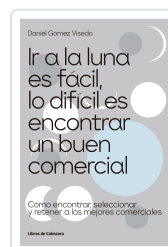
SALIR EN LOS MEDIOS  
PERALTA MAS, MIGUEL



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