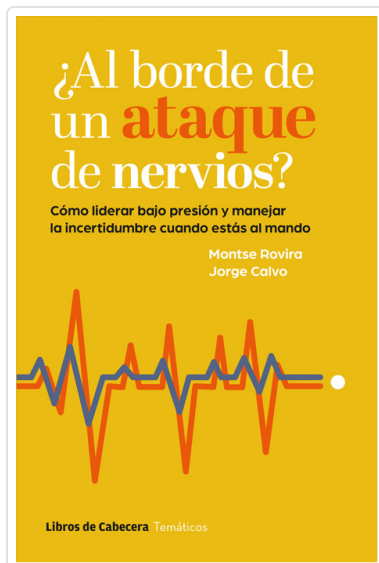


## ¿AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS?



**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....



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

### Títulos relacionados



**LÍDERES AZULES**  
**DELGADO, ALBERTO; RAMOS, ALFONSO**



**GUÍA PRÁCTICA DE MARKETING**  
**BERENGUER VALL-LOBERA, JORDI**



**SALIR EN LOS MEDIOS**  
**PERALTA MAS, MIQUEL**



**ORGANIZACIONES ÁGILES**  
**MUSSONS, SERGI**