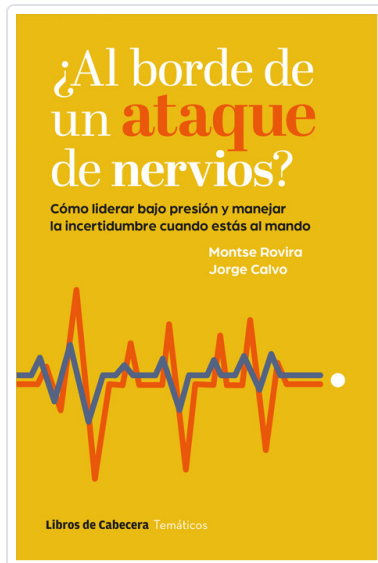


## ¿AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS?



**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...



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

### Related Titles



**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