

image not found or type unknown



Autoestima para vivir

Hermínia Gomà

Fecha de publicación:
20/02/2018

¿Realmente confías en ti? ¿Estás desarrollando todo tu potencial? ¿Crees que tu actitud es la de una persona que cree en ella misma? ¿Te sientes feliz?.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Hermínia Gomà te ofrece las respuestas que te ayudarán a entender qué aspectos puedes cambiar, mejorar o potenciar para llegar a ser la persona confiada y segura que siempre has querido ser. Con este libro hallarás un espacio de autoconocimiento y reflexión acerca de lo que piensas, sientes y haces en tu vida. Con él te conocerás mejor y ganarás seguridad. Y, sobre todo, será una fuente de inspiración para tu día a día. Con explicaciones claras sobre los conceptos principales, actividades prácticas y cuestionarios, *Autoestima para vivir* te ayudará a descubrir y potenciar tu autoestima para alcanzar todos los objetivos que te propongas.

Hermínia Gomà

Hermínia Gomà es la fundadora y directora del Institut Gomà, una entidad con más de 15 años de antigüedad. Es coach personal y profesional, Profesora en el Departamento de Empresa de la Facultad de Economía y Empresa de la UAB, Licenciada en Psicología por la Universitat de Barcelona, Máster en Psicología de la Cognición y la Comunicación (UAB) y Directora y fundadora de la Escuela de Coaching Teleológico.