

image not found or type unknown



¡DesESTRÉSate!

Javier Carril

Fecha de publicación:

11/05/2010

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email: arioss@planeta.es

Este libro cubrirá la necesidad acuciante que tienen millones de profesionales y directivos de tener herramientas prácticas para controlar eficazmente su estrés y emociones negativas

Es una visión integradora y global sobre un nuevo modo de afrontar la realidad compleja y estresante que viven las empresas y sus trabajadores, a través de todo tipo de técnicas tanto orientales como occidentales. La principal aportación es la visión de una empresa nueva, con valores nuevos, donde los profesionales alcancen su mayor nivel de productividad, creatividad y, al mismo tiempo, de bienestar. Este libro cubrirá la necesidad acuciante que tienen millones de profesionales y directivos de tener herramientas prácticas para controlar eficazmente su estrés y emociones negativas.

Javier Carril

Coach ejecutivo PCC (Professional Certified Coach) por la International Coach Federation, formador de directivos y conferenciante. Desde 2007 es socio director de Execoach, empresa consultora especializada en coaching ejecutivo, motivación y formación en habilidades directivas.

Licenciado en Ciencias de la información, trabajó como director creativo en varias empresas de comunicación durante 14 años. Experto en PNL (programación neurolingüística) y meditación zen, está especializado en habilidades de liderazgo, control de estrés, creatividad e inteligencia emocional. Ha participado en programas de coaching y formación para numerosas empresas y es profesor del programa superior de coaching ejecutivo y management del IE Business School.

Autor del libro *Zen Coaching* (Díaz de Santos, 2008) y coautor y coordinador del libro *Profesionales en evolución* (LID, 2009)