



Método Click

Gemma Ramírez

Plántale cara al estrés de una vez por todas

¿Te cuesta conciliar el sueño porque te asalta la ansiedad? ¿Empiezas a sentir el estrés más allá de tu mente? ¿En tu cabeza? ¿En tu estómago? ¿En tu espalda? ¿Crees que tu trabajo ocupa demasiado tiempo en tu vida? ¿Echas de menos la versión más alegre de ti?

Los seres humanos vivimos inmersos en rutinas que nos atan, nos desgastan y que no nos llenan. Hasta que, de repente, llega un día en que nuestro cuerpo y nuestra mente nos dicen «ya no más». Cuando eso ocurre, tal vez sea el momento de hacer *click*. De parar y observar qué está provocando ese desequilibrio vital que nos impide avanzar y tener tiempo de calidad, tanto para nosotros mismos como para nuestros seres queridos. De esta forma, una vez lo hayamos identificado, podremos afrontar el problema y recuperar las riendas de nuestra vida.

Gemma Ramírez conoce bien esta situación, pues la ha vivido en su propia piel. Por suerte, ella consiguió fugarse de su rueda de hámster, vencer al estrés y empezar a vivir la vida que se merecía. No sólo eso. Además, decidió formarse y dedicar su carrera a ayudar a otras personas que se encontraran en la misma situación.

Por eso, tras más de una década de investigación y tras haber asesorado exitosamente a más de mil clientes, ha creado su propio método de trabajo para combatir el estrés: el Método CLICK. Este método, basado en cinco pasos (*coaching*, liderazgo, inteligencia emocional, comunicación y kit de herramientas) nos ayudará de una manera sencilla, práctica y con recursos exclusivos a pasar a la acción y nos mostrará qué cambios debemos llevar a cabo para empezar a disfrutar de nuestra vida.

Fecha de publicación:

24/03/2021

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Gemma Ramírez

Gemma Ramírez es experta en ayudar a las personas y organizaciones que necesitan vencer el estrés, así como gestionar adecuadamente su tiempo y sus emociones para encontrar el equilibrio a nivel personal y profesional, aplicando su propio método de trabajo: el Método CLICK®, basado en cinco pilares (*coaching*, liderazgo, inteligencia emocional, comunicación y kit de herramientas), los cuales presenta detalladamente en este libro.

Licenciada en Ciencias de la Comunicación, y tras diferentes trabajos, con el paso del tiempo se dio cuenta de que había perdido su ilusión y no se sentía realizada. Harta de vivir en un estado continuo de estrés, ansiedad e insatisfacción, reinventó su carrera profesional y se formó como *Life & Business Coach*, certificada por la Asociación Internacional de *Coaching* y Psicología.

Desde entonces, lleva más de diez años ayudando a miles de personas mediante sesiones, conferencias y formaciones en empresas nacionales e internacionales, que desean gestionar el estrés de sus empleados para que puedan ser más productivos, aumentar su motivación e incrementar el número de clientes.

Vivió dos años en Santiago de Chile, donde fue profesora de Liderazgo en la Universidad de Chile, formadora del curso de Liderazgo y Emprendimiento de la Cámara de Comercio Española en Chile, y escribió su primer libro *Claves del coaching* (2015). De vuelta en España, colabora de manera habitual en medios de comunicación, donde trata temas basados en su método, para ayudar a hacer *click* a toda aquella persona que necesite retomar el control de su vida y encontrarse mejor.