

image not found or type unknown



Coaching para vivir

Michael Neenan, Windy Dryden

Fecha de publicación:
07/04/2011

Este libro muestra la manera de abordar el pensamiento autodestructivo y reemplazarlo con una perspectiva de solución de problemas.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

¿Qué nos impide desarrollar una mayor eficacia personal? No cabe duda de que nuestra manera de pensar influye profundamente en nuestra manera de sentir; por ello, aprender a pensar de una manera diferente puede hacer que sintamos y actuemos de una manera distinta. A partir de las técnicas de la psicoterapia cognitiva, los autores de este libro nos enseñan a afrontar los problemas emocionales, a desarrollar la autoafirmación, a perseverar en la resolución de los problemas y a ser capaces de arriesgarnos y tomar mejores decisiones.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Esta es una obra de gran valor para quienes deseen mejorar su eficacia personal en la vida cotidiana, así como para profesionales de la orientación psicológica.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Michael Neenan

Michael Neenan es director adjunto del *Centre for Stress Management de Blackheath* y psicoterapeuta cognitivo-conductual.

Windy Dryden

Windy Dryden enseña Orientación Psicológica en el *Goldsmiths College* de la Universidad de Londres.