



Gemma SalaGrau
Alexia de la Morena

Secretos de tu cerebro
Claves para la neurofelicidad y
el neurocoaching

Prólogo de Pere Estupinyà

FORMATO: 13 x 22 cm
TEMÁTICA: Psicología/Ciencia
ISBN: 978-84-9988-749-4
PÁGINAS: 320
PVP: 18€

Uno de los grandes desafíos científicos, económicos y de salud pública del siglo XXI es cómo mantener y mejorar la salud cerebral, el equilibrio mental y emocional, el liderazgo directivo consciente o la creatividad a través de nuestra capacidad de aprendizaje y la neuroplasticidad.

¿Te gustaría aprender a desarrollar tu talento, estimular tu creatividad o cambiar la estructura de tu cerebro a través de la neuroplasticidad? ¿Eres consciente de que puedes gestionar mejor tus pensamientos y tus emociones para ser más feliz y tener una vida más equilibrada? ¿Sabías que ser positivo es bueno para la salud del cerebro?

Secretos de tu cerebro te permitirá conocer algunas de las cuestiones esenciales sobre el cerebro y la felicidad. Te invita a descubrir y desvelar incógnitas sobre el comportamiento humano que te ayudarán a conocerte mejor y empoderarte para tu autogestión. Incluye numerosas técnicas con dinámicas para reducir el estrés, mantener una actitud positiva, desconectar, ser más creativo, cambiar hábitos, conseguir transformarse y mantener una vida equilibrada. Abunda en neurotips tanto para el coach, el profesional de RR.HH., el psicólogo o el directivo, como para cualquier persona interesada en su crecimiento personal y con curiosidad para descubrir sus propios recursos de autogestión. ¡En definitiva, conocer más sobre el cerebro te hace más libre!

«Con un enfoque que pretende inspirar a profesionales, líderes o a cualquier persona interesada en su crecimiento y mejora, las páginas de este libro son una verdadera orientación para comprender las necesidades de tu cerebro y diseñar tu propia filosofía de la felicidad». Pere Estupinyà

AUTORAS



Gemma Sala Grau es licenciada en Psicología clínica y organizacional, Universitat de Barcelona (UB). Realizó estudios de cine en la *School of Visual Arts* (SVA) de Nueva York. Como facilitadora y reconocida coach profesional certificada (ICF –International Coaching Federation- y ASESCO –Asociación Española de Coaching-), aporta valor a las organizaciones en el desarrollo de sus líderes y equipos, así como a profesionales.

Gemma enseña Neurocoaching, Neuroliderazgo y Neurofelicidad y colabora con EAE como profesora de *soft skills* y mentor-coach y en el NeuroTrainingLab de EADA Business School, con un enfoque en las neurociencias, la psicología organizacional, el coaching, el *management* y la psicología positiva.

Alexia de la Morena es doctora en neurociencias aplicadas y comportamiento humano por la Universidad Complutense de Madrid, licenciada en neuropsicología (UNED) y periodismo (UCM). En la actualidad combina la labor docente en escuelas de negocios y universidades. Es coautora de *Liderazgo instintivo*.



Presentación del libro

12 de mayo - Casa del Libro (Rambla Catalunya, 37) a las 19h

Barcelona

15 de junio - Casa del Libro (Gran Vía, 29) a las 19h

Madrid

Para concertar una entrevista con alguna de las autoras del libro, no dudes en contactar.

¡Espero que este libro sea de tu interés!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 – bibiana@ripol.es

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es

