

¿EXCELENCIA O EXIGENCIA?

EL PERFECCIONISMO A EXAMEN

Miriam Ortiz de Zárate



“Un texto inteligente y práctico para gestionar el perfeccionismo que nos bloquea”

SINOPSIS

En este libro, Miriam Díaz de Zárate, reputada coach con experiencia de más de 20 años y directora de su propia escuela de coaching, nos explica en detalle de dónde vienen, con qué se relacionan, (y también algunas claves para empezar a cambiar, ejercicios y técnicas para proponerles a tus clientes o a tus colaboradores), la exigencia y perfeccionismo, un comportamiento que atrapa a miles de personas alejándolas de sus objetivos y de la felicidad.

AUTORA

Miriam Ortiz de Zárate (Madrid, 1959) es psicóloga experta en *coaching* por el COP de Madrid y coach MCC por la International Coaching Federation.

Durante los últimos 20 años (desde 2003) ha contribuido al crecimiento y la expansión del *coaching* en nuestro país a través de las aulas, de sus conferencias y de sus escritos. En 2013 funda el CEC (Centro de Estudios del Coaching), junto con José Manuel Sánchez, una de las escuelas de referencia en la actualidad, donde continúa su actividad docente.

Ha publicado numerosos artículos e impartido conferencias sobre coaching, eneagrama y liderazgo. Es coautora del *best-seller* *No es lo mismo* (2010), y otros libros sobre *coaching*, psicología y eneagrama: *27 Personajes en busca del ser* (2012), *Sinergias entre la Psicología y el Coaching* (2020).

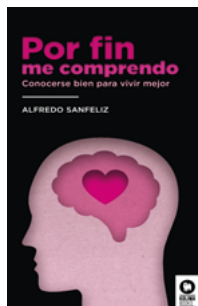
COLECCIÓN AUTOAYUDA, COACHING, MINDFULNESS, NEUROCIENCIAS Y PSICOLOGÍA

Materia	Crecimiento personal
ISBN	978-84-19495-49-5
Encuadernación	Rústica
Nº páginas	82
Tamaño	140 x 220 mm
Código IBIC	VSPM, VX
Código BISAC	SEL031000 SELF-HELP / Personal Growth / General SEL024000 SELF-HELP / Self-Management / Stress Management

PVP: 14€

© 2023 Editorial Kolima

TÍTULOS RELACIONADOS



Y ADEMÁS...

- Un manual exquisito por su enfoque y aplicabilidad práctica para gestionar un comportamiento que abunda como es el perfeccionismo mal entendido.
- Miriam Ortiz hace gala de una comprensión profunda y completa de una conducta que nos daña sin darnos cuenta, y propone soluciones y enfoques útiles y transformadores.

Tags: Perfeccionismo, exigencia, excelencia, cambio personal, crecimiento personal, ansiedad, estrés, depresión, bloqueos, Miriam Díaz de Zárate, CEC, coaching, distinción de coaching