

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2025

MARTA FREIRE

¡PONTE EN ACCIÓN!



Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com

934 94 79 99

MARTA FREIRE

¡PONTE EN ACCIÓN!



Un enfoque práctico y directo. Este libro no se detiene en la teoría: cada capítulo incluye ejercicios y estrategias diseñados para ayudarte a pasar de la reflexión a la acción en tu vida profesional y personal.

¿Hay algo mejor que poder decidir a qué y a quién dedicar tu tiempo? ¿Hay algo mejor que poder elegir en qué y con quién invertir tanto tus horas de trabajo como de relax? ¿A qué te dedicarías si no necesitaras un sueldo? ¿Con qué disfrutarías? En *¡Ponte en acción!*, Marta Freire, experta en liderazgo y desarrollo personal, ofrece una guía directa y cargada de entusiasmo para salir de la inercia y tomar el control de tu vida. Con consejos prácticos, ejemplos inspiradores y un enfoque realista, este libro es un llamado a actuar, dejar atrás las excusas y convertir tus objetivos en realidad. Escrito con un estilo cercano y lleno de humor, este libro no solo te motivará, sino que te dará las herramientas para transformar tu rutina en un trampolín hacia el éxito.

Resultados inmediatos. Desde actualizar tu CV hasta planificar un cambio de carrera, te empuja a dar pasos que generan grandes transformaciones.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Empresa y gestión

Publicación: 11 de junio de 2025

ISBN: 979-13-87568-84-9

Páginas: 224 | **Precio:** 22€

Disponible en e-book.



MARTA FREIRE

SOBRE LA AUTORA

Marta Freire es psicóloga especialista en procesos de duelo y consultora experta en comportamiento humano DISC. También se ha formado en mediación, gestión y resolución de conflictos, y es coach ACC y coach ejecutivo. Además, ha realizado talleres para especializarse en comunicación no violenta y tiene un Máster en Prevención de Riesgos Laborales. Y, por si todo esto fuera poco, ¡es madre de familia numerosa!