

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026

AGUSTÍN PERALT Y JORIS VAN DER SCHOOT
Prólogo de Pol Codina, el CEO de Food Ventures de PepsiCo

Trabaja como un **NÓRDICO,** vive como un **MEDITERRÁNEO**



Plataforma
Editorial
Empresa

Los diez mandamientos para
organizarte y alcanzar el equilibrio

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

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

Agustín Peralt y Joris Van der Schoot

Trabaja como un nórdico, vive como un mediterráneo



Ante la presión de este mundo profesional cada vez más exigente, muchos líderes trabajan más horas y deben ir más rápido, sacrificando energía, claridad y vida personal. Funciona... hasta que deja de hacerlo.

Este libro propone una idea clara y poderosa: trabajar como un nórdico y vivir como un mediterráneo. Trabajar como un nórdico es crear estructura, foco y método: priorizar con intención, proteger la agenda y ser lo más eficiente posible. Vivir como un mediterráneo es cuidar la energía, las relaciones y su valor para la efectividad, junto con el disfrute consciente de la vida. La clave está en la combinación: usar la estructura para crear espacio y usar ese espacio para vivir mejor. Pues solo así es posible rendir al máximo y sostener una vida plena en el tiempo.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Empresa

Publicación: 6 de mayo 2026

ISBN: 979-13-88080-18-0

Páginas: 176 | **Precio:** 15,90 €

Disponible en e-book.

La conversación pública confirma que la relación entre trabajo y vida personal (reducción a 37,5 horas o semana de 4 días piloto) está en revisión. La conciliación ya es una prioridad social y política.

SOBRE LOS AUTORES



AGUSTÍN PERALT

Agustín Peralt es Doctor en ADE por la UPV y MBA por ESADE, experto en efectividad para CEOs y comités de dirección y creador del FASE Method®. Tras quince años como directivo, lidera proyectos de transformación y acompaña a senior leaders de compañías como PepsiCo, Danone o Siemens. Es autor de Lidérate y Los 6 pilares de la resiliencia, y colaborador académico en Executive Education de ESADE.



**JORIS VAN DER
SCHOOT**

Joris Van der Schoot es Máster en Governance & Organizational Sciences por la Universidad de Utrecht y coach certificado del FASE Method®. Tras más de quince años en posiciones senior en PepsiCo, P&G, Berkshire Hathaway y Nike, se orientó al mentoring ejecutivo. Acompaña a líderes y equipos en Europa e implanta el FASE Method® en compañías como Danone, Beiersdorf, PepsiCo y JustEat.