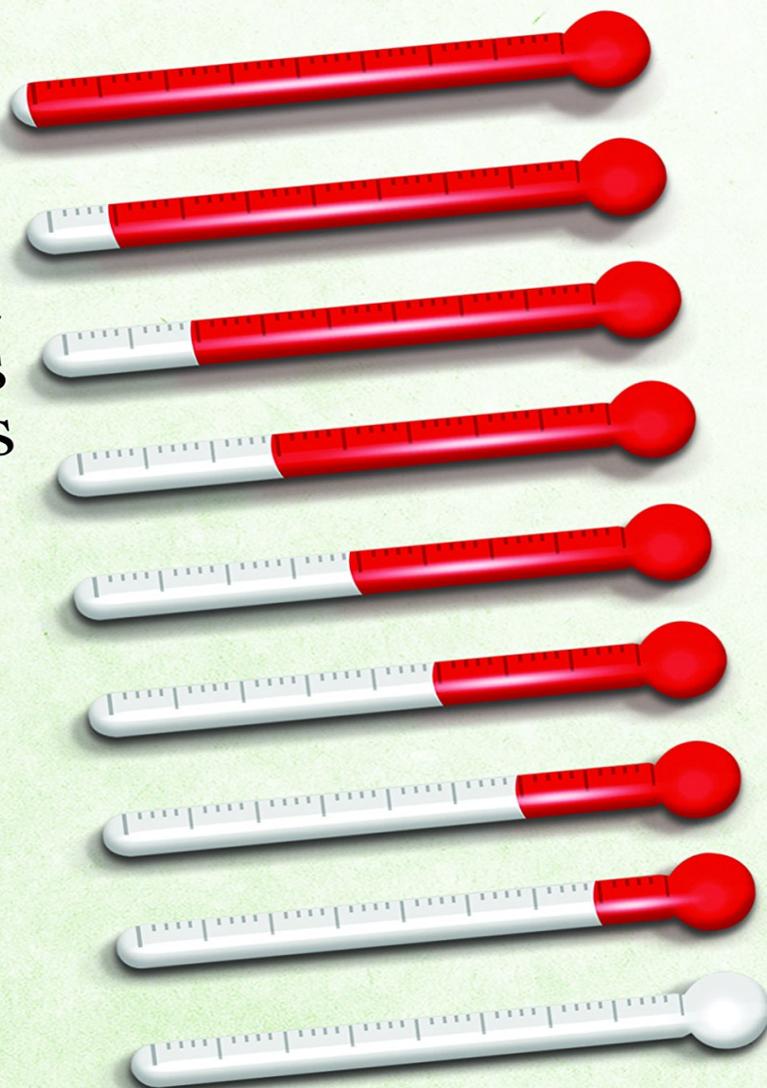


VERA MARTINS

*Autora de Seja assertivo!*

# TENHA CÁLMA!

Como lidar  
com a raiva  
no trabalho e  
transformá-la  
em resultados  
positivos



## Resumo de Tenha Calma!

Este livro traz uma reflexão sobre a raiva, uma emoção tão natural no ser humano, mas pouco compreendida no ambiente de trabalho. Além disso, mostra como entender seu processo, seus “gatilhos” e seus impactos na saúde mental, emocional, física e comportamental das pessoas.

A proposta é oferecer ao leitor, portanto, ferramentas para a promoção de seu autoconhecimento e de um modelo mental fortalecido o suficiente para a aquisição de uma maturidade emocional sólida.

Só assim, ressalta a autora, será possível administrar a raiva de forma eficaz e ser feliz no trabalho.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)