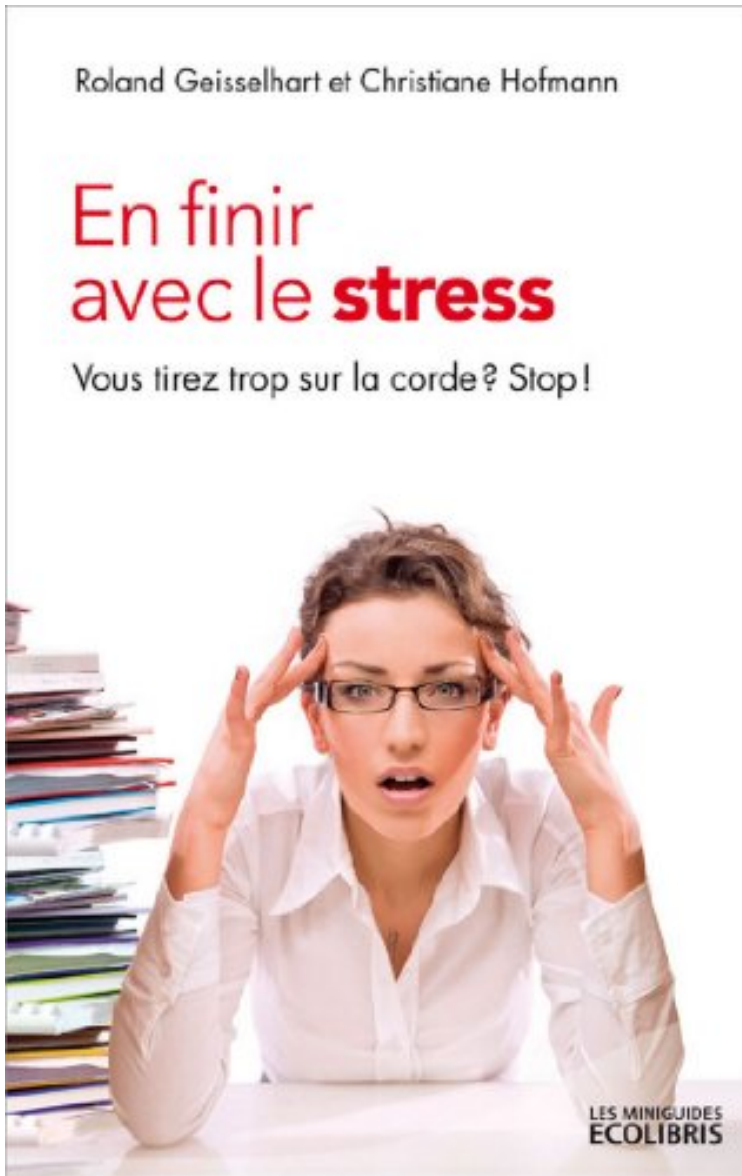


(Ebook pdf) File size: 49.Mb

En finir avec le stress (ne 2012) : Vous tirez trop sur la corde ? Stop ! (IX.MIN.GUI.ECOL)



Par Roland Geisselhart, Christiane Hofmann
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #706325 dans eBooksPubli le: 2012-06-13Sorti le: 2012-06-13Format: Ebook Kindle

(Ebook pdf) En finir avec le stress (ne 2012) : Vous tirez trop sur la corde ? Stop ! (IX.MIN.GUI.ECOL)

Par Roland Geisselhart, Christiane Hofmann : En finir avec le stress (ne 2012) : Vous tirez trop sur la corde ? Stop ! (IX.MIN.GUI.ECOL) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised En finir avec le stress (ne 2012) : Vous tirez trop sur la corde ? Stop ! (IX.MIN.GUI.ECOL):

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurNous sommes toujours plus nombreux nous plaindre du stress. Les exigences dans le domaine professionnel sont chaque jour plus grandes. Nous devons tre performants dans des dlais plus courts. Quant au temps consacr au repos ou aux loisirs, il se raccourcit, voire disparaat.La vie familiale nest pas plus calme, et la maison nous sommes rattraps par un rythme toujours plus trpidant.Dans cette nouvelle dition, 100 conseils personaliss pour dominer votre stress et le transformer en vitalit !Vous vivez 100

10 heures ? Votre vie professionnelle ne vous laisse pas de répit ? Vous vivez en permanence dans un climat de dépression et d'insatisfaction ? Vos soucis prennent le dessus sur vous Stop ! Ce MiniGuide vous aide prendre des mesures d'urgence. Il vous permet de : décrypter votre situation de stress. vous armer physiquement et mentalement pour résister. (re)trouver du plaisir l'accomplissement de votre travail. mettre en place des stratégies pour vaincre le stress. De nombreuses techniques sont bonnes pour vous : exercices de respiration, de relaxation, de méditation, gestion adaptée de votre emploi du temps, etc. Découvrez le ou les antidotes qui vous permettront de dire enfin adieu au stress. A propos de l'auteur Psychologue, Roland Geisselhart est spécialiste de la gestion du stress. Formateur en entreprise, il s'intéresse particulièrement aux manifestations du stress professionnel. Un livre publié par Ixelles éditions Retrouvez-nous sur www.ixelles-editions.com Contactez-nous l'adresse contact@ixelles-editions.com

Présentation de l'auteur Nous sommes toujours plus nombreux nous plaindre du stress. Les exigences dans le domaine professionnel sont chaque jour plus grandes. Nous devons être performants dans des délais plus courts. Quant au temps consacré au repos ou aux loisirs, il se raccourcit, voire disparaît. La vie familiale n'est pas plus calme, et la maison nous sommes rattrapés par un rythme toujours plus trépidant. Dans cette nouvelle édition, 100 conseils personnalisés pour dominer votre stress et le transformer en vitalité ! Vous vivez 100 heures ? Votre vie professionnelle ne vous laisse pas de répit ? Vous vivez en permanence dans un climat de dépression et d'insatisfaction ? Vos soucis prennent le dessus sur vous Stop ! Ce MiniGuide vous aide prendre des mesures d'urgence. Il vous permet de : décrypter votre situation de stress. vous armer physiquement et mentalement pour résister. (re)trouver du plaisir l'accomplissement de votre travail. mettre en place des stratégies pour vaincre le stress. De nombreuses techniques sont bonnes pour vous : exercices de respiration, de relaxation, de méditation, gestion adaptée de votre emploi du temps, etc. Découvrez le ou les antidotes qui vous permettront de dire enfin adieu au stress. A propos de l'auteur Psychologue, Roland Geisselhart est spécialiste de la gestion du stress. Formateur en entreprise, il s'intéresse particulièrement aux manifestations du stress professionnel. Un livre publié par Ixelles éditions Retrouvez-nous sur www.ixelles-editions.com Contactez-nous l'adresse contact@ixelles-editions.com

Biographie de l'auteur Psychologue, Roland Geisselhart est spécialiste de la gestion du stress. Christiane Hofmann est professeur en relaxation.