



J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer

Patrick Amar, Silvia André

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer Patrick Amar, Silvia André

 [Download J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer ...pdf](#)

 [Read Online J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer ...pdf](#)

J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer

Patrick Amar, Silvia André

J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer Patrick Amar, Silvia André

Téléchargez et lisez en ligne J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer Patrick Amar, Silvia André

210 pages

Présentation de l'éditeur

Pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé... Le stress prend des formes multiples qui peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie. Pourtant, vous pouvez agir ! Psychologues cliniciens et coachs, Patrick Amar et Silvia André ont conçu un programme en 21 jours pour apprendre à gérer efficacement votre stress. Le dispositif est pédagogique, riche et structuré, ce qui facilite la mise en pratique au quotidien. 21 chapitres pour 21 jours de travail personnel à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, sensations physiques... Des tests pour évaluer où vous en êtes et les axes de développement. Des exercices simples pour gérer votre stress et consolider vos progrès. Des synthèses quotidiennes pour assimiler les idées fortes du programme. Des quiz de fin de semaine pour valider vos apprentissages. Mixant théorie et pratique, cet ouvrage accessible et innovant vous donne des clés pour apprivoiser votre stress et transformer positivement votre vie personnelle et professionnelle. Biographie de l'auteur

Titulaire d'un DEA de psychologie clinique, Patrick Amar est directeur général d'Axis Mundi, société de conseil en management et en santé au travail. Il est chargé d'enseignement à l'Université, à Science Po et à l'ESSEC. Il a publié le best-seller Psychologie du manager et Mieux vivre en entreprise (Dunod), Le coaching (Que sais-je ?).

Silvia André est psychologue clinicienne, psychothérapeute, spécialisée dans la prévention et la gestion du stress et des risques psychosociaux. Elle a près de 10 ans d'expérience en hôpital psychiatrique et en centre médico-psychologique.

Download and Read Online J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer Patrick Amar, Silvia André

#JK251R7DM8Z

Lire J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer par Patrick Amar, Silvia André pour ebook en ligne J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer par Patrick Amar, Silvia André Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer par Patrick Amar, Silvia André à lire en ligne. Online J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer par Patrick Amar, Silvia André ebook Téléchargement PDF J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer par Patrick Amar, Silvia André Doc J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer par Patrick Amar, Silvia André Mobipocket J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer par Patrick Amar, Silvia André EPub
JK251R7DM8ZJK251R7DM8ZJK251R7DM8Z