

[Free and download] File size: 72.Mb

Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation de Potentiel : Une methode personnalise pour mobiliser ses ressources et rester au TOP (Dveloppement personnel et accompagnement)



COMPRENDRE ET PRATIQUER

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel

Dr Edith Perreaut-Pierre

Une méthode personnalisée
pour mobiliser ses ressources ;
être et rester au TOP



Download

Read Online

Par Edith Perreaut-Pierre

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes :
#57875 dans eBooksPubli le: 2012-08-29
Sorti le: 2012-08-29Format: Ebook Kindle

[Free and download] Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation de Potentiel : Une methode personnalise pour mobiliser ses ressources et rester au TOP (Dveloppement personnel et accompagnement)

Par Edith Perreaut-Pierre : **Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation de Potentiel : Une methode personnalise pour mobiliser ses ressources et rester au TOP (Dveloppement personnel et accompagnement)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation de Potentiel : Une methode personnalise pour mobiliser ses ressources et rester au TOP (Dveloppement personnel et accompagnement):

Description :

Présentation de l'auteur L'ouvrage présente une démarche inédite créée par un médecin et psychologue français et rodée depuis des années. Les TOP : Techniques d'Optimisation du potentiel sont un ensemble de moyens et stratégies mentales permettant chacun de mobiliser au mieux ses ressources psycho-cognitives et comportementales - bref la tête, le cœur et les jambes ! L'objectif est de bien se connaître pour gérer sa charge de travail, faire face aux situations d'urgence et de stress et assurer une performance maximale sur la longue durée, tout en respectant sa santé et son bien-être. Initialement développée pour répondre à la demande de l'armée, où elle est toujours très utilisée, cette approche globale très efficace a pénétré le monde de l'entreprise et du développement personnel.

Présentation de l'auteur L'ouvrage présente une démarche inédite créée par un médecin et psychologue français et rodée depuis des années. Les TOP : Techniques d'Optimisation du potentiel sont un ensemble de moyens et stratégies mentales permettant chacun de mobiliser au mieux ses ressources psycho-cognitives et comportementales - bref la tête, le cœur et les jambes ! L'objectif est de bien se connaître pour gérer sa charge de travail, faire face aux situations d'urgence et de stress et assurer une performance maximale sur la longue durée, tout en respectant sa santé et son bien-être. Initialement développée pour répondre à la demande de l'armée, où elle est toujours très utilisée, cette approche globale très efficace a pénétré le monde de l'entreprise et du développement personnel.

Biographie de l'auteur Coach, thérapeute, intervenante en prévention des risques professionnels, hypnothérapeute et cognitivo-comportementaliste, consultante senior associée dans la société Covolution depuis 2008, elle a été médecin des armées et a développé la méthode TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel). Également sophrologue, elle est auteure de "Sophrologie et performance sportive, Guide pratique", Amphora, 1997, de "Gestion mentale du Stress", Amphora 2000, coauteure de "Sophrologie 9 cas pratiques", InterEditions, 2009. "