

[Read free] File size: 34.Mb

J'arrête de... stresser !



Par Patrick Amar, Sylvia Andr
ebooks | Download PDF | *ePub |
DOC | audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #26331 dans eBooksPubli le:
2013-03-14Sorti le: 2013-03-
14Format: Ebook Kindle

[Read free] J'arrête de... stresser !

Par Patrick Amar, Sylvia Andr : J'arrête
de... stresser ! before purchasing it in
order to gage whether or not it would be
worth my time, and all praised J'arrête de...
stresser !:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Pression au travail ou 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 tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, sensations physiques... - Des tests pour valuer 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. Présentation de l'auteur Pression au travail ou 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 tous les niveaux : pensees, motions, comportements, sensations physiques... - Des tests pour valuer o vous en tes et les axes de dveloppement. - Des exercices simples pour grer votre stress et consolider vos progrs. - Des synthses quotidiennes pour assimiler les ides fortes du programme. - Des quiz de fin de semaine pour valider vos apprentissages. Mixant thorie et pratique, cet ouvrage accessible et innovant vous donne des cls 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 gnral d Axis Mundi, socit de conseil en management et en sant au travail. Il est charg d enseignement l Universit, Science Po et l ESSEC. Il a publi le best-seller Psychologie du manager et Mieux vivre en entreprise (Dunod), Le coaching (Que sais-je ?). Silvia Andr est psychologue clinicienne, psychothrapeute, spcialise dans la prvention et la gestion du stress et des risques psychosociaux. Elle a prs de 10 ans d exprience en hpital psychiatrique et en centre mdico-psychologique.