

La boîte à outils de la gestion du stress

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : La boîte à outils de la gestion du stress [Texte imprimé] / Gaëlle du Penhoat

Auteur(s) : Du Penhoat, Gaëlle

Editeur, producteur : Malakoff : Dunod, DL 2016
(impr. en Espagne)

Description matérielle : 1 vol. (191 p.) : ill. ; 24 cm

Collection : La boîte à outils Développement personnel

ISBN : 978-2-10-075832-6

EAN : 9782100758326

Appartient à la collection : La Boîte à outils. Développement personnel 2496-5723 2016
La Boîte à outils (Paris. 2007) 1959-3198 2016

Titre de dos : [Gestion du stress.]

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.72 23

Note(s) : Bibliogr. et webliogr. p. 191. Résumés en anglais et en français

Résumé ou extrait : S'il est impossible d'éliminer le stress de la vie professionnelle, apprendre à vivre avec et le gérer au mieux est indispensable et à la portée de tous. En proposant des outils qui permettent d'agir sur les émotions, les pensées et les comportements, La Boîte à outils de la gestion du stress permet à chacun d'utiliser ses propres leviers et les méthodes qui lui correspondent le mieux. Elle est structurée de manière à accompagner le lecteur étape par étape: de la prise de conscience de son niveau de stress, à la construction de sa propre trousse antistress, en passant par l'identification des facteurs de stress, le développement de la confiance en soi ou encore l'expérimentation de différentes techniques pour se détendre et évacuer les tensions.

Sujet - Nom commun : Gestion du stress
Stress lié au travail -- Prévention

Image de présentation : https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/gestion_du_stress.jpeg

Text alternatif image de présentation : gestion_du_stress.jpeg