

## **Notice pdf - Comprendre et pratiquer les techniques doptimis\_\_\_\_**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Comprendre et pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel : être et rester au TOP / Edith Perreaut-Pierre ; préfaces de Gilles Chauveau et Stef Pernot

Auteur(s) : Perreaut-Pierre, Édith médecin

Autre(s) responsabilité(s) : Chauveau, Gilles (Préfacier)  
Pernot, Stef (Préfacier)

Mention d'édition : 3e édition

Publication : Malakoff : InterÉditions, DL 2019

Description matérielle : 1 vol. (XI-292 p.) : graph., couv. ill. en coul. ; 24 cm

Collection : Accompagnement et coaching

ISBN : 978-2-7296-1849-0

EAN : 9782729618490

Appartient à la collection : Accompagnement et coaching 2608-953X

Autre variante du titre : [Les techniques d'optimisation du potentiel.]  
[Les techniques d'optimisation du potentiel. comprendre et pratiquer.]

Classification décimale Dewey : 658.409 3 23

Note sur le titre et les responsabilités : TOP : Techniques d'Optimisation du Potentiel

Note sur les titres associés : Autre forme de titre : Les techniques d'optimisation du potentiel : comprendre et pratiquer

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. [286]-292. Notes bibliogr.

Résumé ou extrait : 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 à chacun de mobiliser au mieux ses ressources psychocognitives et comportementales - bref la tête, le coeur 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, donc respectueuse de sa santé et de son bien-être. Initialement développée 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. Nouvelle édition actualisée et enrichie de nouveaux exemples.

Sujet - Nom commun : Auto-efficacité

Performance (psychologie)

Succès