

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

Mention d'édition : 2e éd.

Publication : Malakoff : Dunod, DL 2023

Fabrication / Impression : Malakoff

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

Collection : La boîte à outils efficacité et bien-être au travail

ISBN : 978-2-10-084888-1

EAN : 9782100848881

Appartient à la collection : La Boîte à outils (Paris. 2007) 1959-3198 2023

Titre de dos : [Gestion du stress.]

Classification décimale Dewey : 158.72 23

Note(s) : Bibliogr. et webliogr. p. 191

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, cet ouvrage 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