

Comprendre et pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Comprendre et pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel / Edith Perreaut-Pierre

Auteur(s) : Perreaut-Pierre, Édith médecin

Mention d'édition : 4e édition

Publication : Malakoff : InterÉditions, DL 2024

Description matérielle : 1 vol. (VIII-328 p.) : tabl., fig., couv. ill. en coul. ; 24 cm

Collection : Accompagnement et coaching 2608-953X

ISBN : 978-2-7296-2371-5

EAN : 9782729623715

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

Titre de couverture : [Comprendre et pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel. être et rester au TOP.]

Classification décimale Dewey : 658.409 3 23

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

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. [317]-323. Notes de bas de page

Résumé ou extrait : Les TOP : Techniques d'Optimisation du Potentiel sont un ensemble de moyens et stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources psycho-cognitives et comportementales en fonction des demandes de son environnement. 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. Utilisée depuis longtemps par l'armée, les sportifs de haut niveau et dans les métiers à risques, utilisable partout et par tous, quelles que soient les circonstances, cette approche globale très efficace a pénétré le monde de l'entreprise. Elle apporte des outils pratiques pour votre vie professionnelle et personnelle, quel que soit votre âge et vos activités. Cette 4e édition décrit les adaptations de la méthode aux nouvelles habitudes de

vie prises pendant et après l'épidémie de COVID. Vous trouverez dans cet ouvrage les nouvelles techniques et modalités d'action qui ont été mises en œuvre et se sont révélées pertinentes dans le contexte actuel.

Sujet - Nom commun : Auto-efficacité

Performance (psychologie)

Succès