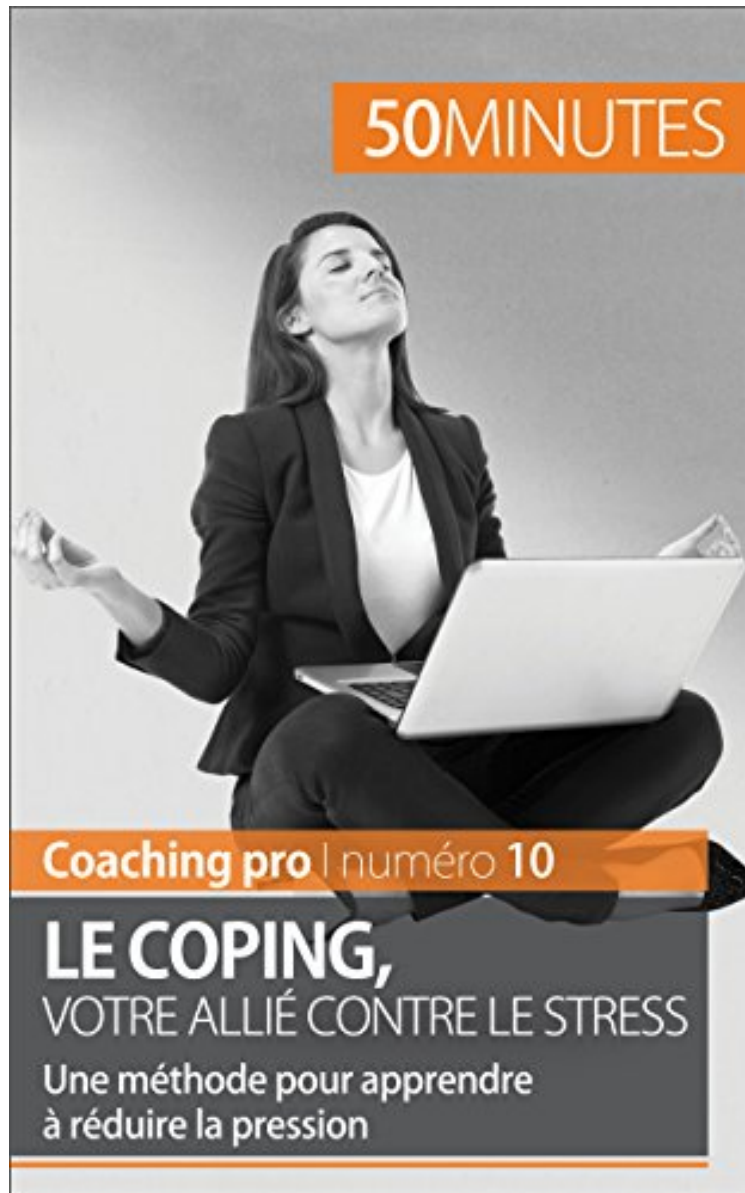


(Download) Le coping, votre allié contre le stress: Une méthode pour apprendre à gérer la pression (Coaching pro t. 10) (French Edition)

Le coping, votre allié contre le stress: Une méthode pour apprendre à gérer la pression (Coaching pro t. 10) (French Edition)

Benjamin Fleury, 50 minutes
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



[Download](#)

[Read Online](#)

#4152540 in eBooks 2015-05-13 2015-05-13 File Name: B00XLPPJ2U | File size: 46.Mb

Benjamin Fleury, 50 minutes : Le coping, votre allié contre le stress: Une méthode pour apprendre à gérer la pression (Coaching pro t. 10) (French Edition) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Le coping, votre allié contre le stress: Une

meacute;thode pour apprendre a grave; reacute;duire la pression (Coaching pro t. 10) (French Edition):

Un guide pratique et accessible pour affronter efficacement le stress au travail gracieux au coping ! Aussi nombreuses que varieacute;es, les sources de stress dans le monde professionnel sont susceptibles d'affecter n'importe quel travailleur et ont un impact significatif sur la productiviteacute;. Pour lutter contre cette anxietaacute;, certains iront se deacute;fouler en salle de sport, tandis que d'autres preacute;feront attaquer le problegrave;me de face. Voila grave; preacute;sentement des exemples courants de coping. Mais vous eacute;tes-vous deacute;ja grave; demandeacute; si vos techniques eacute;taient reacute;ellement efficaces ? Pensez-vous geacute;rer les situations stressantes de la meilleure facon ? Ce livre vous aidera a grave; :bull; Distinguer votre style preacute;ferentiel de coping;bull; Trouver les armes les plus adapteeacute;s contre le stress;bull; Faire du stress votre allieacute; ;bull; Et bien plus encore ! Le mot de l'auteur : laquo; Dans ce numero de la serie "50MINUTES | Coaching pro", Benjamin Fleuron nous preacute;sente le coping, cette approche innovante du stress qui permet de deacute;gager des reacute;ponses efficaces en fonction de la source de stress et de la personnaliteacute; de celui qui le subit. S'agit-il d'exposer ainsi differentes strategies de coping, l'auteur nous met eacute;galement en garde contre les mauvaises habitudes reacute;currentes de stress, comme la procrastination ou le perfectionnisme pousseacute; a grave; l'extremiteacute;. Lauro; Laure Delacroix a grave; PROPOS DE LA SERIE 50MINUTES | Coaching pro La serie laquo; Coaching pro raquo; de la collection laquo; 50MINUTES raquo; s'adresse a grave; tous ceux qui, en periode de transition ou non, deacute;sirent acquerir de nouvelles competences, reacute;agir face a grave; une situation qui les incommode, ou tout simplement reacute;valuer leur eacute;quilibre de travail. Dans un style simple et dynamique, nos auteurs combinent de la theorie, des pistes de flexion, des exemples concrets et des exercices pratiques pour permettre a grave; chacun d'avancer sur le chemin de l'epanouissement professionnel.