

Mots clés: telecharger La boîte à outils ; de la pleine conscience au travail pdf, La boîte à outils ; de la pleine conscience au travail mobi, La boîte à outils ; de la pleine conscience au travail epub gratuitement, La boîte à outils ; de la pleine conscience au travail torrent, La boîte à outils ; de la pleine conscience au travail lire en ligne.

---

## La boîte à outils ; de la pleine conscience au travail PDF

Labouesse+van Laethem



*Ceci est juste un extrait du livre de La boîte à outils ; de la pleine conscience au travail. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Labouesse+van Laethem

ISBN-10: 9782100748297

Langue: Français

Taille du fichier: 1554 KB

## LA DESCRIPTION

Stressés au travail, trop d'objectifs...nous sommes soumis à un déluge d'informations et d'interruptions (téléphone, réunions, textos, emails..) et n'arrivons plus à nous concentrer, nous nous dévalorisons et pouvons rentrer dans une spirale négative. Pratiquer la pleine conscience( mindfulness) c'est s'entraîner à rester présent à ce que nous vivons, ici et moment après moment. Cet entraînement peut nous reconnecter à nous- même et nous permettre de retrouver un état de sérénité interne. Nous sommes alors de nouveau en contact avec ce que nous ressentons, ce que nous vivons à chaque instant. Les outils présents dans ce livre, nous apportent des bénéfices considérables quel que soit notre métier. Ils impliquent un travail d'exploration de son soi profond qui aide à pratiquer sereinement tout au long de la journée en centrant son attention sur la tâche choisie, à manager avec bienveillance et réduire son stress pour plus d'efficacité.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Télécharger La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail gratuitement sur Bookys Date de sortie: 2016 Genre: Business et économie.

Au cours des années 1960, en Amérique du Sud, un groupe de personnes animé par le philosophe Mario Rodrigues Cobos, a mené et publié des travaux de recherches ...

La boîte à outils de la pleine conscience au travail Auteur : ... La boîte à outils de la pleine conscience au travail Auteur : ...

## **LA BOÎTE À OUTILS ; DE LA PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL**

[Lire la suite...](#)