

Le burn out PDF

Pascal Ide



Ceci est juste un extrait du livre de Le burn out. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Pascal Ide
ISBN-10: 9782369690337
Langue: Français
Taille du fichier: 1733 KB

LA DESCRIPTION

Le burn-out, tout le monde en a entendu parler et sait qu'il se manifeste par l'épuisement. Mais tout le monde ne connaît pas ses deux autres signes : la dépersonnalisation et la diminution de l'impression d'accomplissement personnel. Les chercheurs ont montré que cette maladie moderne touche particulièrement les personnes généreuses (soignants, éducateurs, prêtres, etc.) Est-ce dire que pour éviter le burn-out, il faudrait renoncer à aider les autres ? Se fondant sur de nombreuses études et sur son expérience d'accompagnement, Pascal Ide donne d'abord des clés précises pour comprendre et reconnaître le burn-out. Il élabore ensuite une dynamique du don en trois temps - recevoir, s'approprier, donner - et propose des moyens et des exercices concrets pour guérir de cette "maladie du don" qui nous guette tous. Et s'il s'agissait non pas de moins donner, mais de mieux donner ?

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le Burnout est un terme générique désignant un état de fatigue émotionnel, mental et physique caractérisé d'un manque de motivation et de performance après ...

, Face au burn-out, dont "le diagnostic reste difficile à établir", la Haute Autorité de santé (HAS) recommande aux médecins traitants d'"individualiser la prise ...

A l'occasion de la diffusion, mardi soir sur France 2, d'un documentaire consacré au burn out, francetv info détaille les symptômes de ce syndrome bien ...

LE BURN OUT

[Lire la suite...](#)