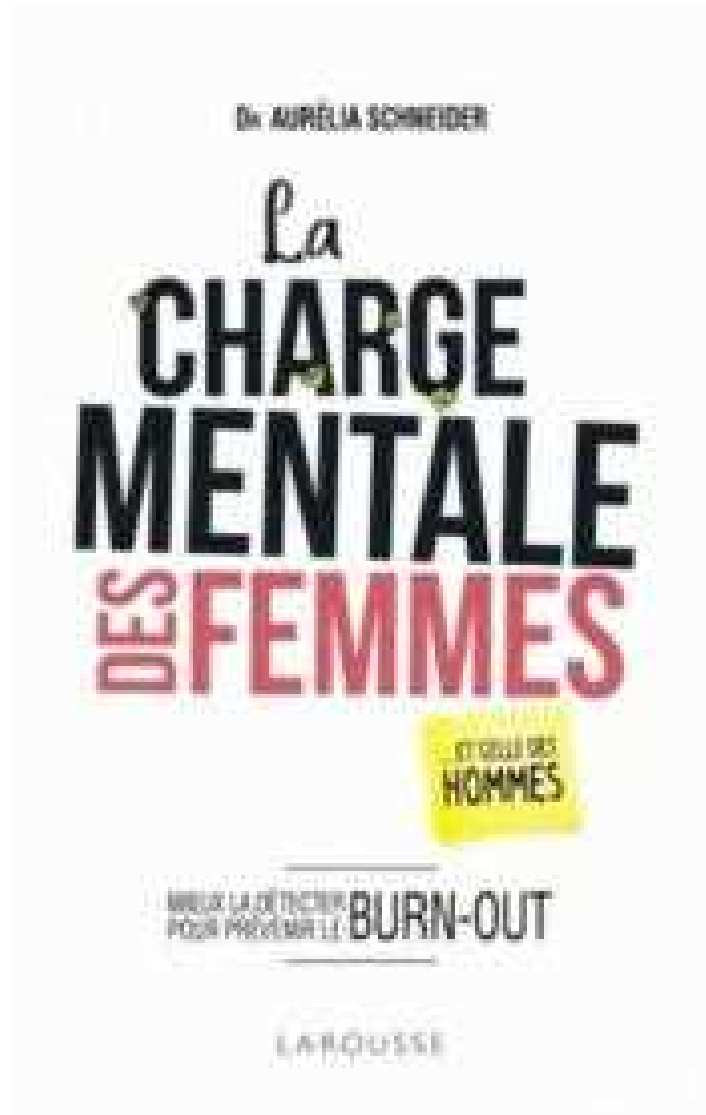


Mots clés: telecharger La charge mentale des femmes pdf, La charge mentale des femmes mobi, La charge mentale des femmes epub gratuitement, La charge mentale des femmes torrent, La charge mentale des femmes lire en ligne.

La charge mentale des femmes PDF

Schneider, Aurelia



Ceci est juste un extrait du livre de La charge mentale des femmes. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Schneider, Aurelia

ISBN-10: 9782035947864

Langue: Français

Taille du fichier: 2248 KB

LA DESCRIPTION

Le concept de "charge mentale" a surgi dans nos vies avec la force d'une évidence jusque-là dissimulée. Il semble caractériser mieux qu'à toute autre époque les femmes d'aujourd'hui, obligées de penser à tout, même à demander de l'aide... Organisation de la vie domestique, de la vie au travail, gestion des repas, des courses, des vacances, des réunions, des plannings, accélération et compression du temps... Qu'on soit célibataire, en couple, femme ou homme au foyer, divorcé,... chacun peut être, un jour, concerné par une surcharge, certes mentale, mais aussi physiologique. Avec, pour conséquence, un risque de burn-out.... Lire la suite Comment l'identifier et la repérer? Quels sont les moyens à mettre en place pour ne plus se laisser dépasser? Comment organiser la vie et la survie du couple face à la charge mentale? Autant de questions auxquelles ce livre apporte des réponses claires, simples et efficaces, tout comme il fait un état des lieux historique, sociétal et thérapeutique inédit et original de la charge mentale. Médecin, psychiatre, Aurélia Schneider est spécialiste en psychothérapies comportementales et cognitives. Au travers de nombreux exemples, elle livre ici son expérience et son expertise clinique dans le repérage, la gestion et la prévention de la charge mentale. Elle formule également l'hypothèse, pour les femmes, d'un lien avec leur rythme chronobiologique. "Notre vie moderne est passionnante mais usante, par ses multitudes de sollicitations mais aussi de pressions. Nos cerveaux aimeraient bien arriver à tout faire, mais nos corps et nos emplois du temps ont du mal à suivre ! Cette charge mentale caractéristique des temps modernes est très intelligemment révélée et décrite dans ce livre amical et concret, qui nous offre de nombreuses pistes pour nous aider à l'alléger." Christophe André

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Penser à tout, tout le temps, pour assurer le bon fonctionnement du foyer: la "charge mentale" pèse plus lourd pour les femmes que pour leur conjoint. Mais comment ...

Devoir penser à tout en permanence, avoir l'impression de gérer seule la logistique du foyer, être l'organisatrice du quotidien: la "charge mentale" pèse souvent ...

Le partage des tâches dans le couple est souvent inégalitaire. Une BD évoque la «charge mentale» qu'ont intériorisée certaines femmes en s'occupant ...

LA CHARGE MENTALE DES FEMMES

[Lire la suite...](#)