

Mots clés: telecharger Burn-out pour les nuls pdf, Burn-out pour les nuls mobi, Burn-out pour les nuls epub gratuitement, Burn-out pour les nuls torrent, Burn-out pour les nuls lire en ligne.

Burn-out pour les nuls PDF

Marie Pezé



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



Auteur: Marie Pezé
ISBN-10: 9782754084697
Langue: Français
Taille du fichier: 4937 KB

LA DESCRIPTION

En France, près de 2 salariés sur 10 sont victimes du burn-out, également appelé syndrome d'épuisement professionnel. Ce phénomène de stress chronique au travail, dont les symptômes sont aussi variés que la démotivation, l'insomnie, l'isolement ou encore la baisse d'estime de soi, peut toucher n'importe qui et toute catégorie professionnelle. Vous vous rendez au travail avec la boule au ventre ? Vous êtes constamment stressé et avez du mal à vous concentrer ? Vous êtes surmené et votre qualité de travail s'en ressent ? Vous êtes une victime potentielle du burn-out. Comment réagir à temps ou aider un proche à surmonter cette épreuve ? Ce livre pratique vous fournit toutes les informations pour comprendre le mécanisme de cette maladie du siècle. Vous y apprendrez comment reconnaître les symptômes du burn-out, quelles thérapies mettre en place pour y remédier et comment réorganiser sa vie et son mode de fonctionnement pour ne pas reproduire le schéma douloureux.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez Le Burn-out pour les nuls le livre de Marie Pezé sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide à ...

Présenté par Marie Kayser Médecin généraliste Le Burn-out pour les nuls, Marie Pezé, First Éditions, septembre 2017 Marie Pezé, docteur en (...)

Le Burn-Out pour les Nuls grand format . par Marie PEZÉ . 22 €95 | 15 €99. La psychologie pour les Nuls en 50 notions clés . par ...

BURN-OUT POUR LES NULS

[Lire la suite...](#)