

Mots clés: telecharger Gérer son stress pour les nuls ; business pdf, Gérer son stress pour les nuls ; business mobi, Gérer son stress pour les nuls ; business epub gratuitement, Gérer son stress pour les nuls ; business torrent, Gérer son stress pour les nuls ; business lire en ligne.

Gérer son stress pour les nuls ; business PDF

Elkin, Allen ; Cosar, Cyril ; Martinez, Stephane



Ceci est juste un extrait du livre de Gérer son stress pour les nuls ; business. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Elkin, Allen ; Cosar, Cyril ; Martinez, Stephane

ISBN-10: 9782412028841

Langue: Français

Taille du fichier: 2984 KB

LA DESCRIPTION

On estime à plusieurs millions le nombre de personnes touchées par le stress dans leur milieu professionnel, qu'il s'agisse d'un stress ponctuel ou d'une sensation de mal-être plus profonde, et pouvant mener à un épuisement professionnel, aussi appelé burn-out. Le niveau d'intensité du stress perçu par les collaborateurs et managers a presque doublé en un an : 72 % des salariés et 79 % des managers évaluent leur niveau de stress à 7 et plus [sur une échelle de 0 à 10], contre respectivement 38 % et 41 % en 2014. " Halte ! Il est plus que temps de réagir... positivement. Et cet ouvrage constitue un excellent remède à tous ces maux que nous ne saurions subir plus longtemps !... Lire la suite Les auteurs vous apprennent dans un premier temps à mesurer votre niveau de stress en vous donnant toutes les explications nécessaires pour comprendre d'où vient votre anxiété. Puis ils expliquent comment vous en libérer grâce à une multitude de conseils et de petites astuces. Vous trouverez également des exercices et des informations pratiques qui vous aideront à gérer toutes les formes d'agression que vous ressentez au quotidien, selon votre métier ou les gens qui vous entourent. Vous apprendrez à transformer un mauvais stress en un stress positif. Avec ce livre, vous saurez gérer toutes les situations qui se présentent à vous dans la sérénité.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Bien gérer son temps pour les Nuls poche Business ... réduire le stress et vous débarrasser des distractions qui vous font perdre votre temps.

Un ouvrage indispensable pour vivre mieux en apprenant à bien gérer le stress du travail On estime à plusieurs millions le nombre de personnes touchées ...

Gérer son stress pour les Nuls Business Cyril COSAR et A. ELKIN. Un ouvrage indispensable pour vivre mieux en apprenant à bien gérer le ...

GÉRER SON STRESS POUR LES NULS ; BUSINESS

[Lire la suite...](#)