

Mots clés: telecharger Le petit livre anti burn-out pdf, Le petit livre anti burn-out mobi, Le petit livre anti burn-out epub gratuitement, Le petit livre anti burn-out torrent, Le petit livre anti burn-out lire en ligne.

---

## Le petit livre anti burn-out PDF

Alain Lancelot



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



Auteur: Alain Lancelot  
ISBN-10: 9782412021644  
Langue: Français  
Taille du fichier: 2735 KB

## **LA DESCRIPTION**

Fatigue physique, stress intense, insomnie, dévalorisation... Nous avons tous entendu parler du burn-out, ce syndrome d'épuisement professionnel qui touche en France de plus en plus de travailleurs. Si vous sentez le malaise pointer le bout de son nez au travail ou si vous souhaitez simplement prendre des précautions pour éviter de sombrer, ce Guide anti burn-out est là pour vous aider ! Alain Lancelot, sophrologue et coach spécialisé dans la gestion du stress, vous propose des outils efficaces à mettre en place au quotidien pour identifier vos sources de stress toxique et éviter le burn-out. Il vous permettra aussi, en cas de rémission, de ne pas recommencer les mêmes erreurs et de trouver les solutions adéquates pour éviter une récurrence.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Le petit livre anti burn-out - Alain Lancelot - 9782412021644

Livre : Livre Le petit livre anti burn-out de Alain Lancelot, commander et acheter le livre Le petit livre anti burn-out en livraison rapide, et aussi des extraits et ...

Découvrez Le petit livre anti burn-out le livre de Alain Lancelot sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison ...

## **LE PETIT LIVRE ANTI BURN-OUT**

[Lire la suite...](#)