

Mots clés: télécharger Le guide du bien-être au travail ; retrouver l'estime de soi ; ne plus culpabiliser ; se libérer du stress ; dire non aux pensées négatives pdf, Le guide du bien-être au travail ; retrouver l'estime de soi ; ne plus culpabiliser ; se libérer du stress ; dire non aux pensées négatives mobi, Le guide du bien-être au travail ; retrouver l'estime de soi ; ne plus culpabiliser ; se libérer du stress ; dire non aux pensées négatives epub gratuitement, Le guide du bien-être au travail ; retrouver l'estime de soi ; ne plus culpabiliser ; se libérer du stress ; dire non aux pensées négatives torrent, Le guide du bien-être au travail ; retrouver l'estime de soi ; ne plus culpabiliser ; se libérer du stress ; dire non aux pensées négatives lire en ligne.

Le guide du bien-être au travail ; retrouver l'estime de soi ; ne plus culpabiliser ; se libérer du stress ; dire non aux pensées négatives PDF

Pigeot, Charles-Andre; Pigeot, Romain



Ceci est juste un extrait du livre de Le guide du bien-être au travail ; retrouver l'estime de soi ; ne plus culpabiliser ; se libérer du stress ; dire non aux pensées négatives. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Pigeot, Charles-Andre; Pigeot, Romain

ISBN-10: 9782212555424

Langue: Français

Taille du fichier: 2051 KB

LA DESCRIPTION

Créez les conditions de votre bien-être ! Le bien-être au travail ne se décrète pas. Il se développe au travers d'actions et de pratiques concrètes à mettre en oeuvre au quotidien et qui reposent sur le renforcement de l'estime de soi. Fruit de la collaboration d'un médecin et d'un manager, ce manuel simple et utile vous permettra de redevenir l'acteur de votre vie et de trouver par vous-même la meilleure solution aux problèmes que vous rencontrez. Inspirés par les neurosciences, les outils et techniques développés sont adaptés à chaque problème et à chaque pathologie. Ils sont étoffés d'exercices pratiques qui vous aideront pas à pas à mieux comprendre votre mode de fonctionnement, à corriger vos pensées négatives ou interprétations erronées, à retrouver votre autonomie et à vous faire respecter. Un programme complet pour : ... Lire la suite Se libérer du stress et le rendre motivant Reconnaître ses émotions et les utiliser comme des alliées Identifier les schémas que nous répétons et nous en libérer Remplacer les pensées automatiques qui nous entravent par des pensées positives Développer les bons réflexes pour bien communiquer S'entraîner au lâcher prise pour retrouver la sérénité

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Buy Le guide du bien-être au travail: Retrouver l'estime de soi - Ne plus culpabiliser - Se libérer du stress - Dire non aux pensées négatives (French Edition ...

Le guide du bien-être au travail : Retrouvez l'estime de soi, Ne plus culpabiliser, Se libérer du stress, Dire non aux pensées négatives Eyrolles (14 décembre ...

... indd 1 LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL Retrouver l'estime de soi Ne plus culpabiliser S libérer du stress Dire non aux pensées négatives ...

**LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ; RETROUVER L'ESTIME DE SOI ; NE PLUS
CULPABILISER ; SE LIBÉRER DU STRESS ; DIRE NON AUX PENSÉES NÉGATIVES**

[Lire la suite...](#)