

Livre

Auteur(s) : Bellégo, Jean-Yves (Auteur)

Titre(s) : Réussir à se libérer du trac / Jean-Yves Bellego ; illustrations Claudine Feyel.

Editeur(s) : Paris : Ellébore, 2009.

Collection(s) : (Praxis, ISSN 1281-4717).

Autres : 1 vol. (174 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 14 cm

Résumé : Présentation d'un ensemble de techniques permettant de contrôler son trac et faisant appel à de nombreuses références de jeux d'acteur. Ce guide est construit autour de 3 axes : le comportement, la relaxation et la communication. Electre 2017.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Trac ** Prévention ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	152.4 BEL	Prêt normal	Disponible	Ploufragan