

Livre

Auteur(s) : Macqueron, Gérard (Auteur) ;Nikolaeva, Svetoslava (Collaborateur)
Titre(s) : Psychologie de l'attention : le guide pour surmonter les troubles de l'attention chez l'adulte / Dr Gérard Macqueron ; avec la collaboration de Svetoslava Nikolaeva.
Editeur(s) : Paris : Odile Jacob, DL 2023. ; 53-Mayenne : Impr. Floch.
Collection(s) : (Psychologie).
Autres : 1 vol. (317 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 15 cm
Résumé : Le psychiatre propose une méthode à destination des personnes ayant du mal à rester attentif. A travers des exercices pratiques, il aide à définir ses objectifs, s'organiser et rester concentré quel que soit le contexte. ©Electre 2024.
Notes : Bibliogr. - Tout public.
Sujet(s) : Attention ;Troubles de l'attention ;Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	616.858 MAC	Prêt normal	Réservé	Saint-Brieuc - Malraux