

Livre

**Auteur(s)** : Braconnier, Alain (Auteur)**Titre(s)** : Optimiste / Alain Braconnier.**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, 2013.**Collection(s)** : (Psychologie).**Autres** : 1 vol. (298 p.) . 22 x 15 cm**Résumé** : Des conseils et une méthode pour travailler son optimisme, illustrant les bienfaits de ce trait de caractère pour la psychologie humaine. Après avoir défini cette notion, l'auteur explique comment la mesurer et la développer pour favoriser son bien-être personnel.

Electre 2015.

**Sujet(s)** : Optimisme**Exemplaires**

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 BRA	Prêt normal	Disponible	Ploufragan