les-cles-de-nos-emotions

Livre

Auteur(s) : Zuili, Robert (Auteur) ;Devienne, Emilie (Préfacier, etc.)
Titre(s) : [Les]clés de nos émotions : peur, colère, tristesse, joie : les comprendre pour mieux les maîtriser / Robert Zuili ; préface Emilie Devienne.
Editeur(s) : Paris : Mango Bien-être, 2014.
Autres : 1 vol. (191 p.) . 22 x 16 cm
Résumé : Un guide pour contrôler ses émotions, organisé en deux parties interactives. La première aide à comprendre les quatre émotions principales que sont la peur, la colère, la tristesse et la joie. La seconde permet une mise en pratique à travers trois enjeux : gérer son stress, mieux communiquer et améliorer les interactions avec son entourage.
Sujet(s) : Emotions ** Guides pratiques et mémentos ;Réalisation de soi

Exemplaires

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