

prevenir-le-burn-out-avec-la-sophrologie

Livre

Auteur(s) : Lancelot, Alain (Auteur)

Titre(s) : Prévenir le burn out avec la sophrologie : guide pratique pour un quotidien sans stress toxique / Alain Lancelot.

Editeur(s) : Paris : G. Trédaniel, 2015.

Autres : 1 vol. (217 p.) . illustrations en couleur . 22 x 18 cm . 1 CD audio (2 h)

Résumé : Gamme d'exercices simples et rapides prenant en compte le corps et le mental, dans le cadre d'un cheminement complet, pour prévenir le burn-out. Electre 2015.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Epuisement professionnel ;Sophrologie ;Stress lié au travail
** Prévention



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 79 LAN	Prêt normal	Disponible	Langueux