

Livre

Auteur(s) : Lewicki, Christine (Auteur) ;Motin, Margaux (Illustrateur)

Titre(s) : J'arrête de râler : l'intégrale ! / Christine Lewicki ; illustrations Margaux Mottin.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2015.

Collection(s) : (J'arrête de.., ISSN 2267-3431).

Autres : 1 vol. (275 p.) . illustrations en couleur . 19 x 15 cm

Contient : J'arrête de râler !. - J'arrête de râler ! : le carnet d'exercices.

Résumé : Présentation d'une méthode en quatre phases réparties sur 21 jours pour arrêter définitivement de se plaindre. Elle est complétée par un carnet de cinquante exercices pour la mettre en pratique (coaching, tests de personnalité, quiz, exercices de créativité, etc.). - Electre 2017.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Colère ;Conflit interpersonnel ;Humeur (psychologie)



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	Santé	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Pennac