

Livre

Auteur(s) : Pigeot, Romain (Auteur) ;Pigeot, Charles-André (Auteur)

Titre(s) : Le guide du bien-être au travail / Charles-André Pigeot, Romain Pigeot ; préfaces Jean-Luc Vergne, Yves Matillon.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2016.

Autres : 1 vol. (XII-273 p.) . illustrations en noir et en couleur . 21 x 17 cm

Résumé : Un programme complet pour se sentir bien au travail grâce à des techniques permettant de gagner confiance en soi, de gérer le stress, de contrôler ses émotions, d'apprendre à lâcher prise et d'améliorer ses relations. Ces exercices s'appuient sur les thérapies comportementales et cognitives.

Notes : Bibliogr. Index.

Sujet(s) : Stress lié au travail ** Prévention ;Satisfaction au travail



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	Santé	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Pennac
Documentaires	Documentaires	158.2 PIG	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.7 PIG	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux