

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