

Livre

Auteur(s) : Le Bras, Florence (Auteur)

Titre(s) : Stop au surmenage ! : j'arrête de vouloir trop en faire ! : les clés pour lâcher prise et échapper à l'épuisement / Florence Le Bras.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2016.

Collection(s) : (C'est malin poche).

Autres : 1 vol. (191 p.) . 18 x 11 cm

Résumé : Des conseils pour éviter le surmenage du aux vies professionnelle, de famille et de couple : analyser sa manière de vivre, essayer de comprendre les raisons qui vous poussent à vouloir trop en faire, apprendre à déléguer, prendre soin de soi et dialoguer.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Fatigue ** Prévention ;Stress ** Prévention ;Sérénité



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	158 LEB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus