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