

Livre

Auteur(s) : Baumeister, Roy F. (Auteur) ;Tierney, John (Auteur) ;Rigaud-Drayton, Margaret (Traducteur) ;Bonnefon, Jean-François (Préfacier, etc.)
Titre(s) : Le pouvoir de la volonté : la nouvelle science du self-control / Roy F. Baumeister & John Tierney ; traduit de l'anglais par Margaret Rigaud-Drayton ; préface de Jean-François Bonnefon.
Editeur(s) : Paris : Flammarion, 2017.
Collection(s) : (Clés des champs, ISSN 2493-8319).
Autres : 1 vol. (463 p.) . 18 x 11 cm
Résumé : A l'aide d'exemples et d'expériences psychologiques, cet ouvrage démontre que la volonté est comparable à un muscle, susceptible de se fatiguer et nécessitant de l'énergie. Les auteurs dévoilent les facteurs physiques et psychologiques qui l'affaiblissent (faible taux de glucose dans le sang, ignorance de ses limites, estime de soi, etc.) et livrent des conseils pour la renforcer. Electre 2018.
Notes : Index.
Sujet(s) : Volonté ;Maîtrise de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	153.8 BAU	Prêt normal	Disponible	Ploufragan