

Livre

Auteur(s) : Zannad, Sonia (1978-...) (Auteur)

Titre(s) : Vivez flow, vivez heureux ! : surmenage, hyperconnection, multitasking : dites stop et redécouvrez le pouvoir de l'attention / Sonia Zannad.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2019.

Collection(s) : (Développement personnel).

Autres : 1 vol. (173 p.) . 21 x 15 cm

Résumé : Des conseils pour mieux concilier vie professionnelle et personnelle afin d'alléger et de désencombrer ses journées.

Journaliste et coach, l'auteure propose une méthode en trois étapes permettant de bannir la suractivité, de trouver une organisation quotidienne adaptée à ses besoins et d'adopter un usage raisonné des outils numériques pour gagner en efficacité et en sérénité.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Réalisation de soi ** Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc	Bien-être et santé	158.1 ZAN	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
