

Livre

Auteur(s) : Vaudolon, Brigitte (Auteur) ;Pioli, Emmanuelle (1982-...) (Illustrateur)

Titre(s) : La résilience, ça se cultive au quotidien ! / Brigitte Vaudolon ; illustrations Emmanuelle Pioli.

Editeur(s) : Paris : Mango, 2019.

Collection(s) : (La bédéthèque du bien-être).

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en couleur . 24 x 18 cm

Résumé : Un guide illustré pour apprendre à explorer ses capacités de résilience, à surmonter ses difficultés et à percevoir les aspects positifs dans toutes les situations. ©Electre 2020.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Résilience (psychologie) ** Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1-VAU	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux