

Livre

Auteur(s) : André, Christophe (1956-...) (Auteur) ;Lelord, François (1953-...) (Auteur)

Titre(s) : L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres / Christophe André, François Lelord.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2019.

Collection(s) : (Psychologie).

Autres : 1 vol. (296 p.) . illustrations en noir et blanc . 19 x 13 cm

Résumé : S'aimer soi-même, avoir confiance en soi, croire en soi sont autant de facettes d'une dimension fondamentale de la personnalité.

Bien des difficultés psychologiques sont rencontrées dans la vie quotidienne, comme l'incapacité de communiquer ou de se sentir bien dans sa peau qui peuvent expliquer le manque de confiance en soi. Des conseils pratiques et des tests sont proposés.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Confiance en soi ;Acceptation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	155 2 AND	Prêt normal	Disponible	Langueux
La doc mezzanine	Bien-être et santé	155.2 AND	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux