

Livre

Auteur(s) : Tomasella, Saverio (1966-...) (Auteur) ;Wils, Charlotte (Auteur)

Titre(s) : La charge affective : comment éviter le burn-out émotionnel / Saverio Tomasella, Charlotte Wils.

Editeur(s) : Paris : Larousse, 2020.

Autres : 1 vol. (271 p.) . 22 x 14 cm

Résumé : Des conseils pour ne pas se laisser submerger par la charge affective et éviter un burn-out émotionnel suite à une situation difficile comme une déception, une trahison ou une rupture. Les auteurs donnent des clés pour anticiper les risques en apprenant à mieux connaître ses ressources et ses limites. ©Electre 2020.

Notes : Index. Bibliogr.

Sujet(s) : Stress ** Aspect psychologique ;Affectivité ;Gestion du stress



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	152.4 TOM	Prêt normal	Sorti	Plérin