

Livre

**Auteur(s)** : Vasey, Catherine (1971-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Comment rester vivant au travail : guide pour sortir du burn-out / Catherine Vasey.

**Editeur(s)** : Malakoff (Hauts-de-Seine) : Dunod, 2020.

**Autres** : 1 vol. (219 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 15 cm

**Résumé** : Un guide pour comprendre le stress professionnel subi et être guidé pour s'en sortir. La psychologue clinicienne présente les mesures d'urgence et les étapes à suivre pour établir le bilan de sa situation, ainsi que les cinq piliers du processus de guérison afin d'assurer un équilibre durable et une meilleure qualité de vie. Electre 2023.

**Notes** : Bibliogr. - Tout public.

**Sujet(s)** : Epuisement professionnel \*\* Guides pratiques ;Stress lié au travail \*\* Guides pratiques



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.72 VAS	Prêt normal	Disponible	Saint-Carreuc