

Livre

**Auteur(s)** : Schneider, Aurélia (Auteur) ;Muzo (1960-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** : La charge mentale des femmes : et celle des hommes : le guide illustré de traitement et de prévention / Aurélia Schneider ; illustrations Muzo.

**Editeur(s)** : Paris : Larousse, 2021.

**Autres** : 1 vol. (210 p.) . illustrations en couleur . 22 x 17 cm

**Résumé** : Une version illustrée et enrichie de ce guide qui explique comment concilier et organiser la charge de la vie domestique, la vie professionnelle et les emplois du temps des membres de la famille.

L'auteure, médecin psychiatre, apporte des réponses pour maîtriser le stress et profiter de la vie. ©Electre 2023.

**Notes** : Tout public.

**Sujet(s)** : Gestion du stress ;Epuisement professionnel \*\* Prévention ;Femmes \*\* Psychologie ;Charge cognitive ;Souffrance au travail

**Lien** : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782036000599,0-7046594&Size=Original>



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	155.904 SCH	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---