

Livre

Auteur(s) : Hepburn, Emma (Auteur)

Titre(s) : Quand la pression monte ! : + de 50 solutions pour reprendre le contrôle lorsque tout déborde / Dr Emma Hepburn ; traduction Nathalie Pomier.

Editeur(s) : Paris : Larousse, DL 2021. ; impr. en Espagne.

Collection(s) : (Essais et documents).

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en couleur . 21 x 14 cm

Résumé : En s'appuyant sur les neurosciences et la psychologie, l'auteure explique au moyen d'illustrations ce qui peut déclencher des angoisses, dans la vie personnelle comme professionnelle. Elle donne des conseils théoriques et pratiques pour lutter contre le syndrome de l'imposteur, faire face à son critique intérieur ou encore identifier ses pensées négatives. ©Electre 2022.

Notes : Traduit de l'anglais. - Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : ?otions ;Hygiène mentale ;Stress ** Prévention



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 HEP	Prêt normal	Sorti	Ploufragan