je-suis-epuise-e

Livre

Auteur(s): Assenheim, Cathy (Auteur)

Titre(s) : Je suis épuisé.e! : anxiété, surmenage, burn-out : le guide

pour reprendre le contrôle / Cathy Assenheim.

Editeur(s) : Louvain-La-Neuve (Belgique) : De Boeck supérieur, 2021. **Autres** : 1 vol. (221 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 15 cm

Résumé: Des conseils pour éviter l'épuisement professionnel ainsi

que pour rester serein et joyeux au quotidien : respiration,

alimentation, régulation du système nerveux, entre autres. $\ensuremath{\mathbb{Q}} \ensuremath{\mathsf{Electre}}$

2022.

Notes: Bibliogr. - Tout public.

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

pratiques ;Condition de travail



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.7-ASS	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis
					Guilloux