

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. ©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