

Livre

Auteur(s) : Chneiweiss, Laurent (Auteur) ;Tanneau, Eric (Auteur)

Titre(s) : Maîtriser son trac / Dr Laurent Chneiweiss, Dr Eric Tanneau.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2003 (18-Saint-Amand Montrond, Bussière Camédan impr.).

Collection(s) : (Guide pour s'aider soi-même, ISSN 1620-0853).

Autres : 227 p. . couv. ill. en coul. . 20 cm

Résumé : Le trac vous paralyse au travail, en réunion, lors de tests ou d'examens ? Parler devant les autres vous fait paniquer ? Aborder une personne qui vous attire vous paraît impossible ? Vous rêvez de progresser dans votre carrière, de prendre la parole face à un public, ou même de devenir comédien, sportif, musicien...? Mais vous redoutez de ne pas pouvoir donner le meilleur de vous-même ? Comment réagir ? Comment ne plus être handicapé ? Comment vous jeter à l'eau ?...

Notes : Bibliogr., 1 p.

Sujet(s) : Trac ** Prévention ** Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	152.46 CHN	Prêt normal	Disponible	Plérin