

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 Camedan 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