

Livre

Auteur(s) : Crabbe, Tony (Auteur) ;Lafarge, Danielle (Traducteur)
Titre(s) : Plus jamais débordé(e) ! [Texte imprimé] : reprenez votre travail et votre vie en main / Tony Crabbe ; traduit de l'anglais par Danielle Lafarge.

Editeur(s) : Paris : Pocket, 2016.

Collection(s) : (Pocket. Evolution).

Autres : 1 vol. (509 p.) . ill. . 18 cm

Résumé : Tony CRABBE est psychologue du travail et chercheur. Sa mission : aider à penser le travail et la vie quotidienne différemment pour mieux s'épanouir. Vous vous sentez submergé, comme pris dans un tourbillon infernal ' La méthode de Tony Crabbe vous permettra enfin de ne plus jamais être débordé. Ce psychologue spécialiste de l'organisation vous invite à abandonner la plupart de vos idées et méthodes. Arrêtez de vouloir mieux gérer votre temps, être plus efficace et performant. Vous aggravez le problème. Grâce à de nouveaux outils, une nouvelle approche, vous saurez faire face à nos modes de vie actuels, ultra-connectés, de manière juste et heureuse. " Abondant en études scientifiques, exercices d'introspection et exemples variés, cet ouvrage de développement personnel très fouillé rentabilise durablement le temps consacré à le lire. " Psychologies.

Notes : 16558.

Lien(s) : Traduit de : Busy.

Sujet(s) : Stress ** Prévention ;Fatigue ** Prévention ;Réalisation de soi

Autres titres : Plus jamais débordé ! ;Plus jamais débordée !



Exemplaires

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