

Livre

Auteur(s) : Amar, Patrick (1965-...) (Auteur) ;André, Silvia (Auteur)

Titre(s) : J'arrête de stresser ! : 21 jours pour changer / Patrick Amar, Silvia André.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, impr. 2013 (63-Clermont-Ferrand : Impr. la Source d'Or).

Collection(s) : (J'arrête de..).

Autres : 1 vol. (XI-209 p.) . ill., couv. ill. en coul. . 19 cm

Résumé : Pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé... Le stress prend des formes multiples qui peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie. Les auteurs, psychologues cliniciens et coachs ont conçu un programme en 21 jours pour apprendre à gérer efficacement le stress. Le dispositif est pédagogique, riche et structuré, ce qui facilite la mise en pratique quotidienne.

Notes : Index.

Sujet(s) : Gestion du stress



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616-852-AMA	Prêt normal	Disponible	Langueux