

(Download) Comment dompter l'anxiété; et calmer les crises d'angoisse ? : Se détendre pour mieux vivre et travailler (Coaching pro t. 73) (French Edition)

Comment dompter l'anxiété; et calmer les crises d'angoisse ? : Se détendre pour mieux vivre et travailler (Coaching pro t. 73) (French Edition)

Sabrina Biodore, 50 minutes
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

2016-08-09 2016-08-09 File Name: B01K24UFUS | File size: 77.Mb

Sabrina Biodore, 50 minutes : Comment dompter l'anxiété; et calmer les crises d'angoisse ? : Se détendre pour mieux vivre et travailler (Coaching pro t. 73) (French Edition) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Comment dompter l'anxiété; et calmer les

crises d'angoisse ? : Se deacute;tendre pour mieux vivre et travailler (Coaching pro t. 73) (French Edition):

Un guide pratique et accessible pour comprendre et geacute;rer l'anxieacute;teacute; au travailL'anxieacute;teacute; et l'angoisse s'invitent souvent dans le milieu professionnel. Une prise de parole en public ou un objectif difficile agrave; atteindre sont pour vous des sources de souffrance au travail ? Lorsque les symptocirc;mes de cette anxieacute;teacute; sont reacute;guliers et persistent au quotidien, vous rendant incapable de reacute;aliser certaines tacirc;ches, il est temps d'agir ! Une prise en charge agrave; la fois meacute;dicale et psychologique permet de traiter et de limiter les troubles anxieux, pour gagner en bien-ecirc;tre au travail.Ce petit livre vous aidera agrave; :bull; nbsp;Connaicirc;tre l'origine des troubles anxieuxbull; nbsp;Envisager les diverses theacute;rapies pour les traiterbull; nbsp;Deacute;couvrir des conseils pratiques pour lutter contre l'anxieacute;teacute; au quotidienbull; nbsp;Et bien plus encore !Le mot de l'eacute;diteur :laquo; Avec l'auteure, Sabrina Biodore, nous avons chercheacute; agrave; preacute;senster aux lecteurs des solutions et meacute;thodes concregrave;tes pour traiter et limiter l'angoisse et l'anxieacute;teacute;, notamment dans le cadre professionnel. raquo; Laure DelacroixAgrave; PROPOS DE LA SEacute;RIE 50MINUTES | Coaching proLa seacute;rie laquo; Coaching pro raquo; de la collection laquo; 50MINUTES raquo; srsquo;adresse agrave; tous ceux qui, en peacute;riode de transition ou non, deacute;sirent acqueacute;rir de nouvelles compeacute;tences, reacute;agir face agrave; une situation qui les incommode, ou tout simplement reacute;eacute;valuer leur eacute;quilibre de travail. Dans un style simple et dynamique, nos auteurs combinent de la theacute;orie, des pistes de reacute;flexion, des exemples concrets et des exercices pratiques pour permettre agrave; chacun drsquo;avancer sur le chemin de lrsquo;eacute;panouissement professionnel.