

[FREE] Comment prévenir le burn out ? : Les règles à suivre pour éviter le pire (Coaching pro t. 16) (French Edition)

Comment prévenir le burn out ? : Les règles à suivre pour éviter le pire (Coaching pro t. 16) (French Edition)

Priscillia Mommens-Valenduc, 50 minutes
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



[Download](#)

[Read Online](#)

#3708174 in eBooks 2015-07-23 2015-07-23 File Name: B012G9Z8PY | File size: 52.Mb

Priscillia Mommens-Valenduc, 50 minutes : Comment prévenir le burn out ? : Les règles à suivre pour éviter le pire (Coaching pro t. 16) (French Edition) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Comment prévenir le burn out ? : Les règles à suivre pour éviter le pire

grave; suivre pour eacute;viter le pire (Coaching pro t. 16) (French Edition):

Un guide pratique et accessible pour comprendre le fonctionnement du burn out et tenter de le prévenir ! Grand fleuve; au des temps modernes, le burn out s'immisce de plus en plus dans notre quotidien. Mais comment donc le détecter ? Grave; partir de quand faut-il s'alarmer ? Comment réagir face à cette spirale infernale ? Face à ce syndrome qui fait des ravages parmi nos proches et nos collègues, ne perdez pas une minute de plus et découvrez les signes avant-coureurs pour ne pas finir par perdre pied vous-même ! Ce livre vous aidera à :

- Prendre du recul et mieux gérer vos émotions
- Connaître vos limites et les respecter
- Être plus indulgent envers vous-même
- Et bien plus encore !

Le mot de l'auteur : Avec l'auteure, Priscillia Mommens-Valenduc, nous avons cherché à présenter aux lecteurs ce redouté syndrome d'épuisement professionnel qui fait tant parler de lui. S'arrêtant sur ses fondements et ses symptômes, l'auteure nous propose ici quelques règles à respecter pour ne pas sombrer dans la spirale infernale du burn out. Laure Delacroix

PROPOS DE LA SÉRIE 50MINUTES | Coaching pro

La série 50MINUTES s'adresse à tous ceux qui, en période de transition ou non, ressentent l'envie de nouvelles compétences, réagir face à une situation qui les incommodent, ou tout simplement évaluer leur équilibre de travail. Dans un style simple et dynamique, nos auteurs combinent de la théorie, des pistes de réflexion, des exemples concrets et des exercices pratiques pour permettre à chacun d'avancer sur le chemin de l'épanouissement professionnel.