

[🏠](#) › [FIGAROSCOPE](#) › [LIVRES](#) › [LES 5 CLÉS POUR SE LIBÉRER DU STRESS](#)

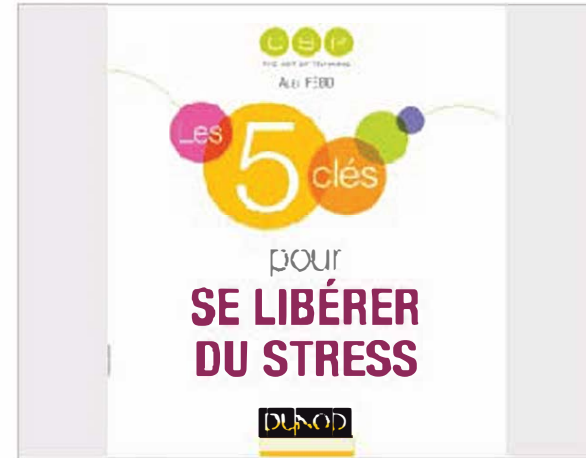
LES 5 CLÉS POUR SE LIBÉRER DU STRESS

De Alex Fébo, Pia de Buchet, CSP Formation

Éditeur : Dunod

Parution : 04 avril 2018

"Déstresse !" : facile à dire mais pas si simple à mettre en oeuvre quand tout semble plutôt se liguer pour générer du stress : culte de la performance, diktat du " toujours plus et plus vite ", suprématie de l'instantanéité, bombardements de messages électroniques, successions ininterrompues de changements, etc. Dans cet environnement a priori hostile, comment rester serein ? Si vous êtes décidé à dire STOP au stress dévastateur, ce petit livre est fait pour vous. Il donne quantité de conseils pour freiner l'apparition du stress ou, quand il est là, en limiter les impacts. Il aide à développer les ressources personnelles antistress et livre des repères pour accroître son aptitude au bien-être. Après avoir répondu à un quiz pour mesurer son niveau actuel de stress, le lecteur trouvera des repères applicables dans la vie professionnelle et personnelle, des exercices faciles à mettre en oeuvre, des conseils pour atteindre une vie moins stressante et moins stressée, le tout à partir d'exemples concrets.



[👍 J'aime 0](#) [🐦 Tweeter](#) [+](#)

☆ Ajouter à mes favoris

Éditeur : Dunod

Parution : 04 avril 2018

Prix editeur : 9€00

Pages : 96

Isbn : 9782100779314