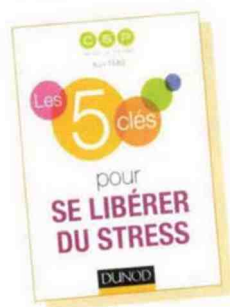


/SST



LES 5 CLÉS POUR SE LIBÉRER DU STRESS

CSP, spécialiste de la formation, Alex Febo, consultant, et Pia de Buchet, journaliste, ne proposent pas ici (seulement) un énième guide de développement personnel ou professionnel. Leur approche est astucieuse et servie par une édition intelligente, faite d'encadrés, de repères, d'exercices...

Les auteurs se placent effectivement du côté des organisations (pas seulement des entreprises) leur rappelant, par exemple, de faire le ménage dans les facteurs de stress. Le culte de la performance et celui du changement permanent sont aussi mis sous observation. Le lecteur est donc invité à répondre à un quiz permettant de mesurer son niveau de stress avant de tenter d'appliquer conseils et recettes.

Notre avis

En dépit de l'habituel sabir « globish », ce court texte permet d'emblée de bien comprendre le stress, les facteurs qui le génèrent et ses conséquences. Le stress est d'ailleurs ramené à sa juste définition par rapport à des troubles voisins (anxiété, trac...).

Références

Ouvrage de 96 pages
Prix : 9,90 euros
Éditions Dunod
ISBN : 978-210779-314