



Apprendre à gérer son stress

Charline Licette

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Apprendre à gérer son stress Charline Licette

 [Telecharger Apprendre à gérer son stress ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Apprendre à gérer son stress ...pdf](#)

Apprendre à gérer son stress

Charline Licette

Apprendre à gérer son stress Charline Licette

Téléchargez et lisez en ligne Apprendre à gérer son stress Charline Licette

160 pages

Présentation de l'éditeur

Dans la vie personnelle ou professionnelle, nous sommes de plus en plus nombreux à ressentir le stress, souvent qualifié de « mal du siècle ». Comment définir le stress ?

Les sources de stress dans notre environnement sont nombreuses. Chaque individu réagit différemment face à ces situations.

Cet ouvrage vous propose de réfléchir dans trois directions : le mental, le physique et l'émotionnel. Un lien existe entre ces trois pôles. Vous découvrirez alors des techniques pour surmonter les tensions du quotidien et retrouver un équilibre satisfaisant. Vous pourrez ensuite établir votre plan de progrès afin de prendre soin de vous. Biographie de l'auteur

Diplômée en psychologie du travail, enseignante en PNL, Charline Licette anime des séminaires de communication, de management et de développement professionnel.

Download and Read Online Apprendre à gérer son stress Charline Licette #05GQ3BI2CSR

Lire Apprendre à gérer son stress par Charline Licette pour ebook en ligne Apprendre à gérer son stress par Charline Licette Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Apprendre à gérer son stress par Charline Licette à lire en ligne. Online Apprendre à gérer son stress par Charline Licette ebook Téléchargement PDF Apprendre à gérer son stress par Charline Licette Doc Apprendre à gérer son stress par Charline Licette Mobipocket Apprendre à gérer son stress par Charline Licette Epub

05GQ3BI2CSR05GQ3BI2CSR05GQ3BI2CSR