

(Ebook pdf) File size: 55.Mb

# J'arrête de m'épuiser !: Comment prévenir le burn-out



Par Cédric Bruguère, Marlène Schiappa  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download  
PDF | ePub

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #27709 dans eBooksPubli le: 2015-02-24 Sorti le: 2015-02-24 Format: Ebook Kindle

(Ebook pdf) J'arrête de m'épuiser !: Comment prévenir le burn-out

Par Cédric Bruguère, Marlène Schiappa : J'arrête de m'épuiser !: Comment prévenir le burn-out before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised J'arrête de m'épuiser !: Comment prévenir le burn-out:

Download

Read Online

## Description :

Présentation de l'état d'épuisement avancé, le burn-out concerne un nombre croissant de personnes. Marlène Schiappa, fondatrice du réseau et blog "Maman travaille", a réussi à surmonter l'épuisement et concilier vie professionnelle et vie personnelle. Elle en a tiré un programme en 21 jours accessible à tous pour vous aider à lâcher la pression et reprendre le dessus. Cédric Bruguère, expert en management de carrières, apporte un éclairage professionnel pour vous permettre de vous épanouir sans y laisser votre santé. 21 chapitres pour 21 jours de travail personnel à tous les niveaux: pensées, émotions, comportements, habitudes... Des conseils pour changer votre quotidien. Une batterie imprimable colorée pour suivre vos progrès. Des exercices et des tests pour faire le point et aller à l'essentiel. L'ouvrage indispensable à lire pour recharger vos batteries et retrouver votre énergie! Un programme en 21 jours pour prévenir le burn-out

Présentation de l'état d'épuisement avancé, le burn-out concerne un nombre croissant de personnes. Marlène Schiappa, fondatrice du réseau et blog "Maman travaille", a réussi à surmonter l'épuisement et concilier vie professionnelle et vie personnelle. Elle en a tiré un programme en 21 jours accessible à tous pour vous aider à lâcher la pression et reprendre le dessus. Cédric

Bruguire, expert en management de carrières, apporte un clairage professionnel pour vous permettre de vous épanouir sans y laisser votre santé. 21 chapitres pour 21 jours de travail personnel tous les niveaux: pensées, émotions, comportements, habitudes... Des conseils pour changer votre quotidien. Une batterie imprimable colorier pour suivre vos progrès. Des exercices et des tests pour faire le point et aller à l'essentiel. L'ouvrage indispensable lire pour recharger vos batteries et retrouver votre énergie! Un programme en 21 jours pour prévenir le burn-out

Biographie de l'auteur Fondatrice de Maman travaille, Marlène Schiappa milite auprès des pouvoirs publics pour améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Elle anime des conférences et ateliers sur la prévention de l'épuisement. Elle a publié plusieurs ouvrages, dont le best-seller Les 200 astuces de Maman travaille et Pas plus de quatre heures de sommeil. Mère de deux enfants, elle est adjointe au Maire du Mans.

Cédric Bruguire est manager carrières dans une grande entreprise française. Spécialiste du développement des compétences, il a publié de nombreuses fiches conseils et chroniques pour des ouvrages et médias spécialisés.