



## La Boîte à outils de la gestion du stress

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La Boîte à outils de la gestion du stress

*Gaëlle Du Penhoat*

**La Boîte à outils de la gestion du stress** Gaëlle Du Penhoat

 [Télécharger La Boîte à outils de la gestion du stress ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Boîte à outils de la gestion du stress ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La Boîte à outils de la gestion du stress Gaëlle Du Penhoat

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Qu'est-ce que le stress ? Quelles techniques utiliser pour gérer vos émotions et prendre du recul ? Comment vous détendre rapidement, même au travail ? Que faire pour retrouver la maîtrise du temps et de vos priorités ? Comment apaiser vos relations interpersonnelles ? Comment développer votre confiance en vous et surmonter les situations difficiles ? Comment transformer le stress en énergie positive ? Découvrez 56 outils simples et faciles à intégrer dans votre quotidien pour gérer le stress en toutes circonstances et gagner en sérénité. Chaque outil est traité de façon visuelle sur 2 ou 4 pages par un schéma de synthèse, l'essentiel en français et en anglais, les objectifs, le contexte d'utilisation, des conseils méthodologiques, les avantages et les précautions à prendre. Différents exercices pour vous détendre, des tests d'auto-évaluation, des cas issus de situations réelles vous sont proposés, ainsi qu'un cahier final d'exercices complémentaires pour vous aider à vous approprier certains outils. Biographie de l'auteur

Gaëlle du Penhoat Coach, formatrice et sophrologue, spécialiste des relations interpersonnelles, de l'intelligence émotionnelle et de la gestion du stress, elle dirige le cabinet ASAP Performance.

Download and Read Online La Boîte à outils de la gestion du stress Gaëlle Du Penhoat #ZKD7QHFM5AU

Lire La Boîte à outils de la gestion du stress par Gaëlle Du Penhoat pour ebook en ligneLa Boîte à outils de la gestion du stress par Gaëlle Du Penhoat 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 La Boîte à outils de la gestion du stress par Gaëlle Du Penhoat à lire en ligne. Online La Boîte à outils de la gestion du stress par Gaëlle Du Penhoat ebook Téléchargement PDFLa Boîte à outils de la gestion du stress par Gaëlle Du Penhoat DocLa Boîte à outils de la gestion du stress par Gaëlle Du Penhoat MobipocketLa Boîte à outils de la gestion du stress par Gaëlle Du Penhoat EPub **ZKD7QHFM5AUZKD7QHFM5AUZKD7QHFM5AU**