



## J'arrête de... stresser !

*Patrick Amar, Sylvia André*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**J'arrête de... stresser !** Patrick Amar, Sylvia André

 [Download J'arrête de... stresser ! ...pdf](#)

 [Read Online J'arrête de... stresser ! ...pdf](#)

# **J'arrête de... stresser !**

*Patrick Amar, Sylvia André*

**J'arrête de... stresser !** Patrick Amar, Sylvia André

## Téléchargez et lisez en ligne J'arrête de... stresser ! Patrick Amar, Sylvia André

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé... Le stress prend des formes multiples qui peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie. Pourtant, vous pouvez agir !

Psychologues cliniciens et coachs, Patrick Amar et Silvia André ont conçu un programme en 21 jours pour apprendre à gérer efficacement votre stress. Le dispositif est pédagogique, riche et structuré, ce qui facilite la mise en pratique au quotidien.

- 21 chapitres pour 21 jours de travail personnel à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, sensations physiques...
- Des tests pour évaluer où vous en êtes et les axes de développement.
- Des exercices simples pour gérer votre stress et consolider vos progrès.
- Des synthèses quotidiennes pour assimiler les idées fortes du programme.
- Des quiz de fin de semaine pour valider vos apprentissages.

Mixant théorie et pratique, cet ouvrage accessible et innovant vous donne des clés pour apprivoiser votre stress et transformer positivement votre vie personnelle et professionnelle. Présentation de l'éditeur  
Pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé... Le stress prend des formes multiples qui peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie. Pourtant, vous pouvez agir !

Psychologues cliniciens et coachs, Patrick Amar et Silvia André ont conçu un programme en 21 jours pour apprendre à gérer efficacement votre stress. Le dispositif est pédagogique, riche et structuré, ce qui facilite la mise en pratique au quotidien.

- 21 chapitres pour 21 jours de travail personnel à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, sensations physiques...
- Des tests pour évaluer où vous en êtes et les axes de développement.
- Des exercices simples pour gérer votre stress et consolider vos progrès.
- Des synthèses quotidiennes pour assimiler les idées fortes du programme.
- Des quiz de fin de semaine pour valider vos apprentissages.

Mixant théorie et pratique, cet ouvrage accessible et innovant vous donne des clés pour apprivoiser votre stress et transformer positivement votre vie personnelle et professionnelle. Biographie de l'auteur  
Titulaire d'un DEA de psychologie clinique, Patrick Amar est directeur général d'Axis Mundi, société de conseil en management et en santé au travail. Il est chargé d'enseignement à l'Université, à Science Po et à l'ESSEC. Il a publié le best-seller Psychologie du manager et Mieux vivre en entreprise (Dunod), Le coaching (Que sais-je ?).

Silvia André est psychologue clinicienne, psychothérapeute, spécialisée dans la prévention et la gestion du stress et des risques psychosociaux. Elle a près de 10 ans d'expérience en hôpital psychiatrique et en centre médico-psychologique.

Download and Read Online J'arrête de... stresser ! Patrick Amar, Sylvia André #01IM6HOEXN3

Lire J'arrête de... stresser ! par Patrick Amar, Sylvia André pour ebook en ligne J'arrête de... stresser ! par Patrick Amar, Sylvia André 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 J'arrête de... stresser ! par Patrick Amar, Sylvia André à lire en ligne. Online J'arrête de... stresser ! par Patrick Amar, Sylvia André ebook Téléchargement PDF J'arrête de... stresser ! par Patrick Amar, Sylvia André Doc J'arrête de... stresser ! par Patrick Amar, Sylvia André Mobipocket J'arrête de... stresser ! par Patrick Amar, Sylvia André EPub

**01IM6HOEXN301IM6HOEXN301IM6HOEXN3**