

TONY CRABBE
**PLUS
JAMAIS
DÉBORDÉ(E)!**



Livre

Auteur(s) : Crabbe, Tony (Auteur) ;Lafarge, Danielle (Traducteur)
Titre(s) : Plus jamais débordé(e) ! [Texte imprimé] : reprenez votre travail et votre vie en main / Tony Crabbe ; traduction Danielle Lafarge.
Editeur(s) : Paris : Pocket, 2016.
Collection(s) : (Pocket, ISSN 0244-6405. Evolution, ISSN 1639-5727 ; 16558).
Résumé : Conseils psychologiques pour faire face au surmenage : comment reprendre le contrôle de sa vie, quels sont les enjeux sur lesquels il est bon de se focaliser, comment retrouver le goût de son travail, comment trouver le temps et l'énergie pour gérer le surmenage. Electre 2016.
Notes : Tout public.
Sujet(s) : Réalisation de soi Stress lié au travail ** Prévention Stress ** Prévention Souffrance au travail
Indice(s) : 158



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
158 CRA	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Plus jamais débordé(e) !	16558	