

CATHY ASSENHEIM

JE
SUIS
ÉPUISE·E !



Anxiété, surmenage,
burn-out : le guide pour
reprendre le contrôle
D

Auteur(s) : Assenheim, Cathy (Auteur)

Titre(s) : Je suis épuisé.e ! [Texte imprimé] : anxiété, surmenage, burn-out : le guide pour reprendre le contrôle / Cathy Assenheim.

Editeur(s) : Louvain-La-Neuve (Belgique) : De Boeck supérieur, 2021.

Résumé : Des conseils pour éviter l'épuisement professionnel ainsi que pour rester serein et joyeux au quotidien : respiration, alimentation, régulation du système nerveux, entre autres. Electre 2022.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Epuisement professionnel Stress lié au travail Santé

Indice(s) : 158.72



Livre

Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
158 ASS	Livre	Adulte	Documentair	En rayon		Je suis épuisé.e !		