



## **Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions

*Sophie Morin*

**Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions** Sophie Morin

 [Télécharger Vivre mieux au travail: S'affirmer et régule ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vivre mieux au travail: S'affirmer et régu ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions** Sophie Morin

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Aujourd'hui, en tant que salarié(e), vous êtes amené(e) de plus en plus à vous adapter à toutes sortes de situations : changements, surcharge de travail, gestion de l'urgence, incertitude... • Comment faire pour prendre du recul afin de tout mener à bien et rester opérationnel ? • Comment apprendre à limiter le risque de conflit avec l'entourage professionnel ? • Comment garder et développer la confiance en soi ? • Comment éviter l'épuisement ? Il existe des moyens pour gérer les contraintes multiples, tout en conservant équilibre personnel et efficacité. C'est ce que présente ce livre en s'appuyant sur des exemples concrets de situations professionnelles. Tests, questionnaires, conseils ciblés vous aideront à faire le point afin de construire un plan d'action personnalisé, permettant de rester performant et serein. Sophie Morin est psychothérapeute, psychologue du travail et intervenante en prévention des risques professionnels, formée à l'analyse transactionnelle et aux thérapies cognitivo-comportementales. Présentation de l'éditeur

Aujourd'hui, en tant que salarié(e), vous êtes amené(e) de plus en plus à vous adapter à toutes sortes de situations : changements, surcharge de travail, gestion de l'urgence, incertitude... • Comment faire pour prendre du recul afin de tout mener à bien et rester opérationnel ? • Comment apprendre à limiter le risque de conflit avec l'entourage professionnel ? • Comment garder et développer la confiance en soi ? • Comment éviter l'épuisement ? Il existe des moyens pour gérer les contraintes multiples, tout en conservant équilibre personnel et efficacité. C'est ce que présente ce livre en s'appuyant sur des exemples concrets de situations professionnelles. Tests, questionnaires, conseils ciblés vous aideront à faire le point afin de construire un plan d'action personnalisé, permettant de rester performant et serein. Sophie Morin est psychothérapeute, psychologue du travail et intervenante en prévention des risques professionnels, formée à l'analyse transactionnelle et aux thérapies cognitivo-comportementales. Biographie de l'auteur

Sophie Morin est psychothérapeute, psychologue du travail et intervenante en prévention des risques professionnels, formée à l'analyse transactionnelle et aux thérapies cognitivo-comportementales.

Download and Read Online **Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions** Sophie Morin  
#X7R5K0V4N8S

Lire Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions par Sophie Morin pour ebook en ligneVivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions par Sophie Morin 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 Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions par Sophie Morin à lire en ligne.Online Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions par Sophie Morin ebook Téléchargement PDFVivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions par Sophie Morin DocVivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions par Sophie Morin MobipocketVivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions par Sophie Morin EPub  
**X7R5K0V4N8SX7R5K0V4N8SX7R5K0V4N8S**