



Le guide du bien-être au travail

Charles-André Pigeot, Romain Pigeot

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le guide du bien-être au travail Charles-André Pigeot, Romain Pigeot

 [Telecharger Le guide du bien-être au travail ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le guide du bien-être au travail ...pdf](#)

Le guide du bien-être au travail

Charles-André Pigeot, Romain Pigeot

Le guide du bien-être au travail Charles-André Pigeot, Romain Pigeot

Téléchargez et lisez en ligne **Le guide du bien-être au travail Charles-André Pigeot, Romain Pigeot**

273 pages

Présentation de l'éditeur

Le bien-être au travail ne se décrète pas. Il se développe à l'aide de pratiques concrètes destinées à renforcer l'estime de soi. Fruit de la collaboration d'un médecin et d'un manager, ce guide pratique vous permettra de redevenir acteur de votre vie et de trouver par vous-même la meilleure solution aux difficultés que vous rencontrez. Inspirés par les neurosciences, les outils et techniques proposés sont adaptés à chaque problème et à chaque pathologie. Ils sont étoffés d'exercices pratiques qui vous aideront à mieux comprendre votre mode de fonctionnement, à corriger vos pensées négatives ou interprétations erronées et à retrouver rapidement votre autonomie. Un programme complet pour : Reconnaître ses émotions et les utiliser comme des alliées. Se libérer du stress et le rendre motivant. Remplacer ses pensées automatiques par des pensées positives. Développer les bons réflexes pour bien communiquer. S'entraîner au lâcher prise et retrouver la sérénité. Biographie de l'auteur

Charles-André Pigeot est médecin homéopathe, spécialisé en thérapie comportementale et cognitive. Directeur d'enseignement à la Société Médicale de Biothérapie, il anime des stages de développement personnel. Auteur de plusieurs ouvrages dont Homéo Guide et Homéo Femmes chez Hachette il anime également des formations au sein de l'agence Movae. Romain Pigeot est responsable d'une équipe de vente dans une salle de marchés au sein d'une grande banque française.

Download and Read Online **Le guide du bien-être au travail Charles-André Pigeot, Romain Pigeot**

#1ZSTYNM8E3J

Lire Le guide du bien-être au travail par Charles-André Pigeot, Romain Pigeot pour ebook en ligneLe guide du bien-être au travail par Charles-André Pigeot, Romain Pigeot 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 Le guide du bien-être au travail par Charles-André Pigeot, Romain Pigeot à lire en ligne.Online Le guide du bien-être au travail par Charles-André Pigeot, Romain Pigeot ebook Téléchargement PDFLe guide du bien-être au travail par Charles-André Pigeot, Romain Pigeot DocLe guide du bien-être au travail par Charles-André Pigeot, Romain Pigeot MobipocketLe guide du bien-être au travail par Charles-André Pigeot, Romain Pigeot EPub

1ZSTYNM8E3J1ZSTYNM8E3J1ZSTYNM8E3J