

Bibliothèques de Compiègne - Recherche GESTION DU STRESS

Livre

Titre : La boîte à outils de la gestion du stress
Auteur : Du Penhoat, Gaëlle
Editeur : Dunod
Date édition : DL 2021
Collections : La boîte à outils
Support : Livre

Livre

Titre : Je me libère du stress : votre méthode pour lâcher prise
Auteur : Rouig, Nicolas
Editeur : PUF
Date édition : impr. 2012
Collections : Les psychoguides
Support : Livre

Livre

Titre : 50 exercices pour gérer son stress
Auteur : Levasseur, Laurence
Editeur : Eyrolles
Date édition : 2015
Collections : Exercices de développement personnel
Support : Livre

Livre

Titre : Soyez un stressé heureux : apprivoiser son stress pour rééquilibrer sa vie
Auteur : Couzon, Elisabeth (1950-...)
Editeur : ESF Editeur
Date édition : 2017
Collections : Mieux se connaître
Support : Livre

Livre

Titre : L' art du trac : guide pratique pour une meilleure maîtrise du trac
Auteur : Le Corre, Pascal (1959-....)
Editeur : Ed. Van de Velde
Date édition : cop. 2006
Collections : L' homme musicien
Support : Livre

Livre

Titre : J'arrête de stresser ! : 21 jours pour changer
Auteur : Amar, Patrick (1965-....)
Editeur : Eyrolles
Date édition : impr. 2013
Collections : J'arrête de...
Support : Livre
