

Livre

Auteur(s) : Haddou, Marie (Auteur)

Titre(s) : Halte au surmenage [Texte imprimé] / Marie Haddou.

Editeur(s) : Paris : J'ai lu, 2003 (45-Manchecourt : Impr. Maury-Eurolivres).

Collection(s) : (J'ai lu. Bien-être : psychologie).

Résumé : Moyens et méthode pour retrouver équilibre et joie de vivre contre le mal actuel. Surmenage, devoirs et contraintes, contrariétés de toutes sortes suscitent l'insatisfaction, le doute, la déprime. Pour renverser la vapeur, prendre du recul, trier les urgences, et apprendre à résister aux pressions, à la dramatisation.

Notes : Bibliogr. p. 185-186. - Numéro dans la collection principale : 7278.

Sujet(s) : Fatigue



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	616.852 HAD	Prêt normal	En rayon		