

[Download] File size: 76.Mb

Par amour du stress



Par Sonia Lupien
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |*
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #72094 dans eBooksPubli le: 2013-11-26Sorti le: 2013-11-26Format: Ebook Kindle

[Download] Par amour du stress

Par Sonia Lupien : Par amour du stress before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Par amour du stress:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurSi vous deviez vous procurer un seul ouvrage sur le stress, le voici ! Quel que soit votre occupation, votre style de vie ou votre ge, vous y trouverez votre profit.-Paule Genest, Genest|mdiaconseilCe livre m'a vivement impressionn. Essentiel pour les gestionnaires qui dcouvriront les consequences nfastes du stress chez leurs employs, et la faon de les aider.-Denis Gauthier, premier vice-prsident et directeur national, Financire Banque National.D'emble, l'auteure dclare que contrairement ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie : au contraire, il est essentiel la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de faon chronique, cela peut entrainer de graves squelles.Dans un style simple, imag, avec une touche d'humour, l'auteure prsente le rsultat de 20 annes d'tudes scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptmes et ses consequences long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des mthodes

surprenantes de le contrler, pourtant porte de tous !Prsentation de l'diteurSi vous deviez vous procurer un seul ouvrage sur le stress, le voici ! Quel que soit votre occupation, votre style de vie ou votre ge, vous y trouverez votre profit.-Paule Genest, Genest|mdiaconseilCe livre m'a vivement impressionn. Essentiel pour les gestionnaires qui dcouvriront les consequences nfastes du stress chez leurs employs, et la faon de les aider.-Denis Gauthier, premier vice-prsident et directeur national, Financire Banque National.D'emble, l'auteure dclare que contrairement ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie : au contraire, il est essentiel la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de faon chronique, cela peut entrainer de graves squelles.Dans un style simple, imag, avec une touche d'humour, l'auteure prsente le rsultat de 20 annes d'tudes scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptmes et ses consequences long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des mthodes surprenantes de le contrler, pourtant porte de tous !Biographie de l'auteurSonia Lupien Ph.D. est professeure titulaire au Dpartement de psychiatrie de la facult de mdecine de l'Universit de Montral. Elle a fond et dirige le Centre d'tudes surfe stress humain.