



## Le Petit Livre anti burn-out



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Le Petit Livre anti burn-out

*Alain LANCELOT*

**Le Petit Livre anti burn-out** Alain LANCELOT

 [Télécharger Le Petit Livre anti burn-out ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le Petit Livre anti burn-out ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Le Petit Livre anti burn-out Alain LANCELOT

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

Fatigue physique, stress intense, insomnie, dévalorisation... Nous avons tous entendu parler du burn-out, ce syndrome d'épuisement professionnel qui touche en France de plus en plus de travailleurs. Si vous sentez le malaise pointer le bout de son nez au travail ou si vous souhaitez simplement prendre des précautions pour éviter de sombrer, ce Guide anti burn-out est là pour vous aider !

Alain Lancelot, sophrologue et coach spécialisé dans la gestion du stress, vous propose des outils efficaces à mettre en place au quotidien pour identifier vos sources de stress toxique et éviter le burn-out. Il vous permettra aussi, en cas de rémission, de ne pas recommencer les mêmes erreurs et de trouver les solutions adéquates pour éviter une récurrence. Biographie de l'auteur

**Alain Lancelot** est coach et sophrologue certifié (RNCP), spécialisé dans la gestion du stress et le renforcement du mental. Il est consultant/formateur et conférencier. Il intervient lors de salons en France ou à l'étranger, en entreprises ou en écoles supérieures sur les thématiques du bien-être, de la gestion du stress sous toutes ses formes (prise de parole, épuisement, prévention du burn-out, changement professionnel, etc.) Actif dans les médias depuis plus de 20 ans, il intervient en tant que chroniqueur et conseiller bien-être, à la radio, sur Internet et à la télévision. Il participe notamment aux émissions *The Voice* et *The Voice Kids* sur TF1 où il aide les candidats à gérer le stress du direct.

Download and Read Online Le Petit Livre anti burn-out Alain LANCELOT #B0NCDOWEKPR

Lire Le Petit Livre anti burn-out par Alain LANCELOT pour ebook en ligneLe Petit Livre anti burn-out par Alain LANCELOT 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 Petit Livre anti burn-out par Alain LANCELOT à lire en ligne.Online Le Petit Livre anti burn-out par Alain LANCELOT ebook Téléchargement PDFLe Petit Livre anti burn-out par Alain LANCELOT DocLe Petit Livre anti burn-out par Alain LANCELOT MobipocketLe Petit Livre anti burn-out par Alain LANCELOT EPub

**B0NCDOWEKPRB0NCDOWEKPRB0NCDOWEKPR**