



## La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio)

*Laurence Roux-Fouillet*

## **La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) Laurence Roux-Fouillet**

Ce livre s'appuie sur huit années d'accompagnement de personnes stressées, parmi lesquelles 80% consultent pour une problématique professionnelle. Constatant que tout travail comporte une part de stress, Laurence Roux-Fouillet propose de mettre en place une stratégie personnelle et de la soutenir par des techniques de sophrologie largement éprouvées. L'auteur apprend ainsi au lecteur à développer ses capacités à s'adapter, au lieu de perdre son temps à ruminer. Partant de situations réelles, elle présente des techniques facilement applicables, y compris sur le lieu de travail. Le lecteur est accompagné pas à pas dans la prise en charge de son stress : quels sont les "stresseurs" et sur lesquels peut-il agir ? Quels sont ceux avec lesquels il lui faut composer ? Comment appliquera-t-il son plan d'action en fonction de ses contraintes (temps, espace) ? Parmi les thèmes explorés : travailler plus en moins de temps ; compétences, objectifs, pression et peur de ne pas y arriver ; estime de soi et influence du regard d'autrui ; difficultés à s'affirmer, confiance en soi ; relations avec les autres ; juste gestion de son énergie ; équilibre vie professionnelle/vie privée ; épuisement professionnel, burn-out... Face à ces sujets, il s'agira d'inverser la tendance, à la fois par une prise de conscience réaliste et l'utilisation d'exercices venant renforcer les comportements positifs.

 [Télécharger La sophrologie au travail : Et autres techniques p ...pdf](#)

 [Lire en ligne La sophrologie au travail : Et autres techniques ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) Laurence Roux-Fouillet**

---

301 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre s'appuie sur huit années d'accompagnement de personnes stressées, parmi lesquelles 80% consultent pour une problématique professionnelle. Constatant que tout travail comporte une part de stress, Laurence Roux-Fouillet propose de mettre en place une stratégie personnelle et de la soutenir par des techniques de sophrologie largement éprouvées. L'auteur apprend ainsi au lecteur à développer ses capacités à s'adapter, au lieu de perdre son temps à ruminer. Partant de situations réelles, elle présente des techniques facilement applicables, y compris sur le lieu de travail. Le lecteur est accompagné pas à pas dans la prise en charge de son stress : quels sont les "stresseurs" et sur lesquels peut-il agir ? Quels sont ceux avec lesquels il lui faut composer ? Comment appliquera-t-il son plan d'action en fonction de ses contraintes (temps, espace) ? Parmi les thèmes explorés : travailler plus en moins de temps ; compétences, objectifs, pression et peur de ne pas y arriver ; estime de soi et influence du regard d'autrui ; difficultés à s'affirmer, confiance en soi ; relations avec les autres ; juste gestion de son énergie ; équilibre vie professionnelle/vie privée ; épuisement professionnel, burn-out... Face à ces sujets, il s'agira d'inverser la tendance, à la fois par une prise de conscience réaliste et l'utilisation d'exercices venant renforcer les comportements positifs. Biographie de l'auteur

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue-relaxologue à Boulogne-Billancourt et formatrice en mieux-être au travail. Issue du monde de l'entreprise, elle s'est intéressée très tôt aux méthodes anti-stress. Depuis une dizaine d'années, elle a accompagné plus de 2000 salariés dans le cadre de formations en entreprise. Elle est chroniqueuse sur Internet et a fondé l'Espace du Calme. Elle est l'auteur de La Sophrologie au féminin (2008) et Au secours, mon enfant est stressé (2010).

Download and Read Online La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) Laurence Roux-Fouillet #0CGTBWP34JF

Lire La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) par Laurence Roux-Fouillet pour ebook en ligneLa sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) par Laurence Roux-Fouillet 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 La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) par Laurence Roux-Fouillet à lire en ligne.Online La sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) par Laurence Roux-Fouillet ebook Téléchargement PDFLa sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) par Laurence Roux-Fouillet DocLa sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) par Laurence Roux-Fouillet MobipocketLa sophrologie au travail : Et autres techniques pour rester zen (1CD audio) par Laurence Roux-Fouillet EPub

**0CGTBWP34JF0CGTBWP34JF0CGTBWP34JF**