

1. Record Nr.	UNINA9910796015103321
Autore	Fleron Benjamin
Titolo	Le coping, votre allie contre le stress : une methode pour apprendre a reduire la pression // par Benjamin Fleron
Pubbl/distr/stampa	[Place of publication not identified] : , : 50Minutes, , [2015] ©2015
ISBN	2-8062-6229-1
Descrizione fisica	1 online resource (31 p.)
Collana	Coaching pro ; ; Numero 10
Disciplina	158.72
Soggetti	Job stress
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	Pour aller plus loinSources bibliographiques; Copyright
Sommario/riassunto	Un guide pratique et accessible pour affronter efficacement le stress au travail grace au coping !Aussi nombreuses que variees, les sources de stress dans le monde professionnel sont susceptibles d'affecter n'importe quel travailleur et ont un impact significatif sur la productivite. Pour lutter contre cette anxiete, certains iront se defouler en salle de sport, tandis que d'autres prefereront attaquer le probleme de face. Voila precisement des exemples courants de coping. Mais vous etes-vous deja demande si vos techniques etaient reellement efficaces ? Pensez-vous gerer les situations stress