

(Library ebook) File size: 33.Mb

Bien grer son temps



Par Christine Mirabel-Sarron, Nayla Chidiac

audiobook / *ebooks / Download PDF
/ ePub / DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #169771 dans eBooksPubli le: 2012-01-05Sorti le: 2012-01-05Format: Ebook Kindle

(Library ebook) Bien grer son temps

Par Christine Mirabel-Sarron, Nayla Chidiac : **Bien grer son temps** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bien grer son temps:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'éditeur : Le manque de temps est aujourd'hui devenu l'une des plus grandes sources de stress. Et cela ne concerne pas que nos vies professionnelles : nos temps de repos et de loisirs sont aussi touchés. Nous n'avons plus le temps de faire tout ce que nous voudrions. Il existe pourtant des règles simples pour améliorer notre rapport au temps ; ce livre vous propose de les appliquer pour redevenir maître de vos journées ! Pour gagner en efficacité, bien sûr, mais aussi en sérénité et en qualité de vie. Et pour retrouver le goût délicieux du temps libre. Christine Mirabel-Sarron est psychiatre-praticien hospitalier à l'hôpital Sainte-Anne à Paris où elle est responsable de l'unité fonctionnelle de psychothérapies. Docteur en psychologie clinique et pathologique, ex-présidente de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives et de la Société médico-psychologique, elle est l'auteur de *La Dépression, comment s'en sortir*. Nayla Chidiac est docteur en psychologie clinique et pathologique, psychologue au centre hospitalier Sainte-Anne à Paris, chargée de cours à l'IEPP (école des psychologues praticiens) et experte en stress et trauma (ONU).

Présentation de l'éditeur : Le manque de temps est aujourd'hui devenu l'une des plus grandes sources de stress. Et cela ne concerne pas que nos vies professionnelles : nos temps de repos

et de loisirs sont aussi touchés, nous n'avons plus le temps de faire tout ce que nous voudrions. Il existe pourtant des règles simples pour améliorer notre rapport au temps ; ce livre vous propose de les appliquer pour redevenir maître de vos journées ! Pour gagner en efficacité, bien sûr, mais aussi en sérénité et en qualité de vie. Et pour retrouver le goût délicieux du temps libre Christine Mirabel-Sarron est psychiatre-praticien hospitalier

à l'hôpital Sainte-Anne Paris où elle est responsable de l'unité fonctionnelle de psychothérapies. Docteur en psychologie clinique et pathologique, ex-présidente de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives et de la Société médico-psychologique, elle est l'auteur de *La Dépression, comment s'en sortir*. Nayla Chidiac est docteur en psychologie clinique et pathologique, psychologue au centre hospitalier Sainte-Anne Paris, chargée de cours à l'IEPP (École des psychologues praticiens) et experte en stress et trauma (ONU).

Biographie de l'auteur Christine Mirabel-Sarron est psychiatre-praticien hospitalier à l'hôpital Sainte-Anne, Paris, où elle est responsable de l'unité fonctionnelle de psychothérapies. Docteur en psychologie clinique et pathologique, ex-présidente de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives et de la Société médico-psychologique, elle est l'auteur de *La Dépression. Comment s'en sortir*. Nayla Chidiac est docteur en psychologie clinique et pathologique, psychologue au centre hospitalier Sainte-Anne, Paris, chargée de cours à l'IEPP (École des psychologues praticiens) et experte en stress et trauma (ONU).