

Vive l'autohypnose! c'est malin / Jakobowicz jean-michel

Livre

[Jakobowicz, Jean-Michel. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s](#) - 2015

Note

- 1 CD

Type de document

Livre

Description physique

224 p ; 21 cm

Date de publication

2015

Collection

[Malin](#)

Cotes

- 615.8 JAK

Sections

Adulte

ISBN

979-1-02-850104-4

EAN

1-02-850104-4

Sujets

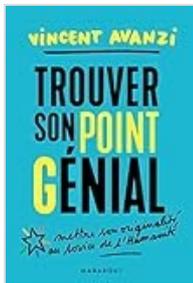
- [Bien-être](#)

Classification

[Médecine \(V.P\)](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale	Adulte	615.8 JAK



Trouver son point génial : [mettre son originalité au service de l'humanité] / Vincent Avanzi

Livre

Avanzi, Vincent. Auteur

Édité par Marabout. [Vanves] - 2019

Aux frontières de la vie professionnelle et du développement personnel, Vincent Avanzi nous propose un livre simple et pratique en 4 étapes pour faire le bilan et répondre aux questions : Quelle est ma vocation ? Quelle est notre horizon ? La méthode : trouver son mot-clé de vie, le décliner en projet professionnel, et participer au bon fonctionnement de la société. Dans une société où les reconversions professionnelles sont de plus en plus nombreuses, un livre d'utilité publique pour trouver sa voie et combattre le chômage !

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (191 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 22 cm

Date de publication

2019

Cotes

- 158 AVA

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-13612-9

EAN

9782501136129

Sujets

- [Réalisation de soi](#)
- [Satisfaction au travail](#)
- [orientation professionnelle](#)

Classification

[Psychologie](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale	Adulte	158 AVA



Méditer au travail / M chaskalson

Livre

[M, Chaskalson. Auteur](#)

Édité par [Arenes](#) - 2013

Note

- 1CD

Type de document

Livre

Description physique

200 p ; 23 cm

Date de publication

2013

Collection

[Meditation](#)

Cotes

- 158 CHA

Sections

Adulte

ISBN

978-2-35204-260-0

EAN

2-35204-260-0

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Classification

[Psychologie](#)

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Municipale

Adulte

158 CHA



Bouge-toi le c***, et ça ira mieux !

Livre

Winget, Larry (1952-....). Auteur

Édité par Leduc.s pratique. Paris - 2019

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (183 p.) ; 21 cm

Date de publication

2019

Liens

- Est une traduction de : Grow a pair

Autre titre

- En avoir ou pas ! (Titre ajouté par le catalogueur)

Cotes

- 158.1 WIN

Sections

Adulte

ISBN

979-10-285-1311-5

EAN

9791028513115

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Affirmation de soi](#)
- [confiance en soi](#)
- [développement personnel](#)

Classification

[Psychologie](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale	Adulte	158.1 WIN



Stop au surmenage ! / Florence Le Bras

Livre

Le Bras, Florence. Auteur

Édité par Leduc.s éditions. Paris - 2016

[Voir la collection «C'est malin, 2016»](#)

[Autres documents dans la collection «C'...](#)

Note

- La couv. porte en plus : "J'arrête de vouloir trop en faire !, les clés pour lâcher prise et échapper à l'épuisement"

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (191 p.) ; ill. ; 18 cm

Date de publication

2016

Collection

[C'est malin](#)

Cotes

- 155.6 LEB

Sections

Adulte

ISBN

979-10-285-0230-0

EAN

9791028502300

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

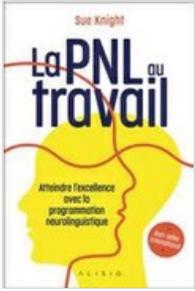
- [Fatigue -- Prévention](#)
- [Stress -- Prévention](#)
- [Sérénité](#)

Classification

[Psychologie](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale	Adulte	155.6 LEB



La PNL au travail : Atteindre l'excellence avec la programmation neurolinguistique

Livre

[Knight, Sue. Auteur](#)

Édité par [Alisio](#) - 2021

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

479 p ; 22 cm

Date de publication

2021

Cotes

- 158 KNI

Sections

Adulte

ISBN

978-2-37935-233-1

Popularité

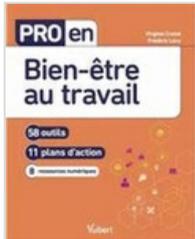
Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois

Classification

[Psychologie](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale	Adulte	158 KNI



Pro en Bien-être au travail

Livre

Croisé, Virginie. Auteur | Lévy, Frédéric. Auteur

Édité par Vuibert - 2020

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

189 p ; 24 cm

Date de publication

2020

Cotes

- 331.256 CRO

Sections

Adulte

ISBN

978-2-311-62355-0

Classification

[Sciences sociales](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale	Adulte	331.256 CRO



Ne stressez plus au travail !

Livre

[Cymes, Michel \(1957-....\). Auteur](#)

Édité par [Solar](#) - 2021

Michel Cymes vous livre ici des conseils, des recommandations d'experts (médecins, psychologues du travail, kinésithérapeutes, ergonomes...) pour améliorer votre santé et votre bien-être au travail. Découvrez des pistes concrètes pour que vous puissiez vous sentir bien, physiquement et moralement, dans votre travail, que vous soyez salarié, indépendant, manager ou chef d'entreprise. Quelles sont les postures pour éviter les troubles musculo-squelettiques, comment faire pour ne plus avoir mal au dos, protéger sa vue, quelles actions entreprendre pour accompagner le télétravail ou réduire le stress, éviter le burn-out, mieux communiquer avec les autres... Un livre indispensable et concret pour préserver votre santé au travail.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

304 p. ; 18 cm

Date de publication

2021

Contributeurs

- Martory, Julie. Collaborateur

Cotes

- 331.256 CYM

Sections

Adulte

ISBN

978-2-266-32614-8

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Classification

[Sciences sociales](#)

[Plus d'informations...](#)

Site

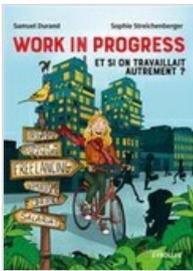
Emplacement

Cote

Médiathèque Municipale

Adulte

331.256 CYM



Work in progress : et si on travaillait autrement? : Freelance, salariat, nomadisme, économie des créateurs, confiance

Livre

[Durand, Samuel. Auteur](#) | [Streichenberger, Sophie. Auteur](#)

Edité par [Eyrolles](#) - 2022

Et si on travaillait autrement ? Pour Sam, fraîchement diplômée d'une école de commerce, la question s'impose : comment faire coïncider ses valeurs, ses envies... et sa vie professionnelle ? Pas question de s'engager dans la première opportunité pour jouer la sécurité, mais alors, quelles solutions s'offrent à elle ? Sam décide de se donner un peu de temps pour explorer. De Paris à Bali, d'espaces de co-working en studio de Youtubeur, elle nous entraîne dans son périple à la rencontre de personnalités inspirantes qui font le travail de demain - salariat basé sur confiance, nomadisme, freelancing, entrepreneuriat, économie des créateurs, etc. Une BD-enquête basée sur une histoire vraie, pour découvrir les nouvelles façons de travailler en liberté.

Type de document

Bande dessinée

Langue

français

Description physique

124 p. ; 24 cm

Date de publication

2022

Cotes

- BD DUR

Sections

Adulte

ISBN

978-2-416-00532-9

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Classification

[BD](#)

Centre d'intérêt

- Bande dessinée

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Municipale

Adulte

BD DUR