



## **Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio)**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio)

*Alain Lancelot*

**Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio)** Alain Lancelot

 [Télécharger Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide ...pdf](#)

 [Lire en ligne Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guid ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) Alain Lancelot**

---

217 pages

Présentation de l'éditeur

Selon une étude publiée par le cabinet Technologia en 2014, plus de 3 millions d'actifs présentent un risque élevé de faire un burn out.

Ce nouveau mal qui trouve souvent sa cause dans la sphère professionnelle suite à une charge de travail excessive n'est pourtant pas réservé qu'aux actifs. Si les personnes impliquées dans un fort rapport humain sont les premières touchées (l'auteur lui-même en a été victime et a dû faire face à une dépression), il peut atteindre tout le monde et affaiblir des personnes sans antécédents psychiques. Comment en est-on arrivé là ? Comment sommes-nous devenus malades au point de ne pas nous en rendre compte ? Serait-ce parce que nous avons oublié le sens de notre vie que le stress a gagné du terrain ? C'est pour répondre à toutes ces questions et vous permettre de prévenir ce « ras-le-bol » qui peut vous mener au burn out puis à une dépression, qu'Alain Lancelot a écrit cet ouvrage. Fort de son expérience personnelle et de ses observations professionnelles, il y propose des exercices simples, rapides et accessibles, ainsi que des conseils et des outils pratiques adaptés à notre quotidien, prenant en compte le corps autant que le mental, pour vous aider à éviter le burn out.

À travers une approche globalisante inédite : la prévention du burn out professionnel et sociétal (pour lequel Alain Lancelot invente la formule évocatrice de « burn down »), ce livre s'adresse autant aux salariés ou dirigeants, qu'aux femmes actives d'aujourd'hui, aux parents, aux étudiants, et inclue le risque de burn out numérique pour les plus jeunes, connectés en permanence.

«Voici un ouvrage concret et bienveillant sur une forme de souffrance hélas en augmentation constante. Son auteur est doublement compétent : parce qu'il a connu l'épreuve du burn out (et qu'il s'en est sorti) et parce qu'il est sophrologue (et qu'il a pu expérimenter cette approche sur ce trouble). n'attendez pas qu'il soit trop tard pour le lire !»

Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Biographie de l'auteur

Alain Lancelot est détenteur du certificat professionnel de sophrologue (titre RNCP, niveau de qualification reconnu par l'État), et s'est spécialisé dans la gestion du stress et du trac, auprès d'entrepreneurs, d'hommes politiques, d'artistes, et du grand public. Sophrologue accompagnant des émissions de télévision de divertissement à fortes audiences, il intervient également en tant que chroniqueur et conseiller « bien-être », à la radio, à la télévision, et sur le net (« La minute bien-être »). Il est également consultant et conférencier auprès des entreprises, formateur en écoles et organisateur d'ateliers en France. Il est l'auteur de Libérez votre talent avec la sophrologie, chez Guy Tredaniel éditeur.

Download and Read Online Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) Alain Lancelot #O57XA6GQU9B

Lire Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) par Alain Lancelot pour ebook en lignePrévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) 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 Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) par Alain Lancelot à lire en ligne.Online Prévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) par Alain Lancelot ebook Téléchargement PDFPrévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) par Alain Lancelot DocPrévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) par Alain Lancelot MobipocketPrévenir le burn out avec la sophrologie : Guide pratique pour un quotidien sans stress toxique (1CD audio) par Alain Lancelot EPub

**O57XA6GQU9BO57XA6GQU9BO57XA6GQU9B**