

(Download pdf ebook) File size: 31.Mb

Pourquoi je stresse



Pourquoi je stresse

Les **6** couleurs de mon stress

FRANCK JULLIEN



EYROLLES

Download

Read Online

Par Franck Jullien

**Download PDF | ePub | DOC |
audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #85774 dans eBooksPubli le:
2013-01-17Sorti le: 2013-01-
17Format: Ebook Kindle

(Download pdf ebook) Pourquoi je
stresse

Par Franck Jullien : Pourquoi je stresse
before purchasing it in order to gage
whether or not it would be worth my time,
and all praised Pourquoi je stresse:

Description :

Prsentation de l'diteurPourquoi stressez-vous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui dclenchent votre stress ? Si nous sommes tous vulnrables au stress, selon la couleur de notre personnalit nous vivrons diversement ses manifestations et serons plus sensibles certains contextes qu' d'autres.Imaginez que vous devez intgrer un nouveau poste. Parmi les situations suivantes, cochez celle qui vous parat la plus stressante :1. Vous ne vous sentez pas apprci.2. Les rgles, les procdures et la routine vous excdent.3. Vous ne trouvez pas de moment de calme et de tranquillit pour respirer.4. Vous ne vous jugez pas assez comptent.5. Jour aprs jour, vous tes face une mme situation pour laquelle vos solutions ne donnent pas de rsultats.6. Vous tes inquiet l'ide de ne pas tre lgitime.Pour comprendre pourquoi vous stressez, quels sont les types de personnalit qui suscitent du stress chez vous et comment faire baisser son niveau, reportez-vous aux pages

correspondant aux situations choisies :1. p 97, 2. p 109, 3. p 67, 4. p 35, 5. p 83, 6. p 51. Présentation de l'éditeur Pourquoi stressez-vous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent votre stress ? Si nous sommes tous vulnérables au stress, selon la couleur de notre personnalité nous vivons diversement ses manifestations et serons plus sensibles certains contextes qu' d'autres. Imaginez que vous devez intégrer un nouveau poste. Parmi les situations suivantes, cochez celle qui vous paraît la plus stressante :1. Vous ne vous sentez pas apprécié.2. Les règles, les procédures et la routine vous excèdent.3. Vous ne trouvez pas de moment de calme et de tranquillité pour respirer.4. Vous ne vous jugez pas assez compétent.5. Jour après jour, vous êtes face à une même situation pour laquelle vos solutions ne donnent pas de résultats.6. Vous êtes inquiet l'idée de ne pas être légitime. Pour comprendre pourquoi vous stressez, quels sont les types de personnalité qui suscitent du stress chez vous et comment faire baisser son niveau, reportez-vous aux pages correspondant aux situations choisies :1. p 97, 2. p 109, 3. p 67, 4. p 35, 5. p 83, 6. p 51.