



Livre

**Auteur(s)** : Schiappa, Marlène (1982-...) (Auteur) ;Bruguière, Cédric (Auteur)

**Titre(s)** : J'arrête de m'épuiser : 21 jours pour prévenir le burn-out / Marlène Schiappa, Cédric Bruguière.

**Editeur(s)** : Paris : Eyrolles, DL 2015.

**Collection(s)** : (J'arrête de..).

**Résumé** : Voici enfin l'ouvrage indispensable qui s'adresse à tous les overbookés ! Forte de son expérience personnelle et de présidente de "Maman travaille", premier réseau des mères actives, Marlène Schiappa propose sa méthode éprouvée pour réussir à concilier vie professionnelle et vie personnelle, sans y laisser la santé ! Elle est épaulée par le manager de carrières Cédric Bruguière, qui apporte l'éclairage du coach à chacune des problématiques traitées. Comment prendre du recul et prioriser nos tâches alors qu'on croule sous les deadlines ? Comment nous préserver pour éviter le burnout ? Comment sortir du "rôle" qu'on joue auprès de notre entourage ? Comment ne pas nous laisser envahir par notre famille ? Autant de questions qui nous concernent tous et auxquelles les auteurs répondent en s'appuyant sur des exercices et témoignages qui nous aident à nous recentrer et à souffler. Alors, n'hésitez plus, plongez-vous dans cet ouvrage pour mettre fin au cercle vicieux de l'épuisement.

**Notes** : Bibliogr. p. 223-224. Webliogr. p. 225.

**Sujet(s)** : Epuisement professionnel : Prévention

**Indice(s)** : 158.723150

**Collation** : 1 vol. (X-225 p.). ill.. 19 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Chatenois	Adultes	documentaire	En rayon	158.723 SCH		001850006457 53