

[Read free] File size: 50.Mb

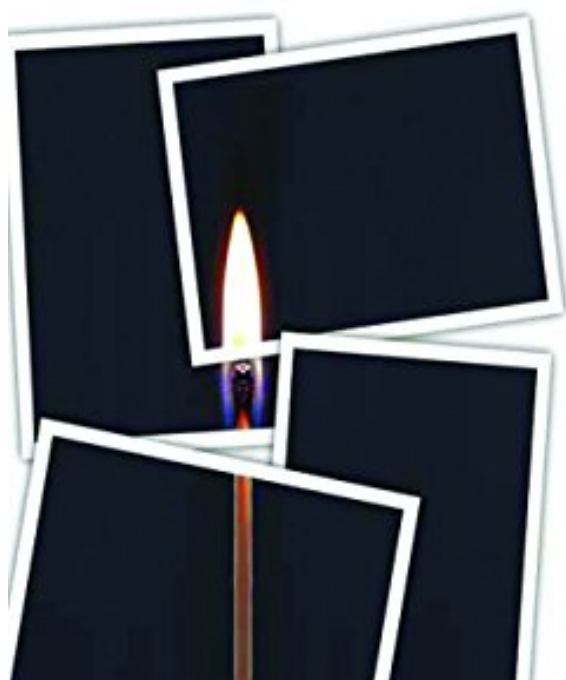
Burn Out, et aprs ? : Comment le prvenir - Comment se reconstruire

Aude Selly

BURN OUT

ET APRÈS ?

Comment se reconstruire



Par Aude Selly

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

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #59293 dans eBooksPubli le: 2015-11-26Sorti le: 2015-11-26Format: Ebook Kindle

[Read free] Burn Out, et aprs ? : Comment le prvenir - Comment se reconstruire

Par Aude Selly : Burn Out, et aprs ? : Comment le prvenir - Comment se reconstruire before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Burn Out, et aprs ? : Comment le prvenir - Comment se reconstruire:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteur La capacit dAude Selly vous faire vivre son burn-out de lintrieur devrait vous aider.

Sa capacit analyser les causes lies au travail vont vous clarer. Marie Pez, Docteur en psychologie, psychanalyste, auteur et cratrice du site souffrance et travail . Le burn-out ou syndrome dpuisement professionnel peut toucher tout le monde, mais ses victimes sont en priorit des femmes et des hommes qui, aimant leur travail, sy investissent normment. Lorsque ces professionnels doivent faire face un contexte

hostile, voire sabordant leur travail, ils subissent un stress chronique qui peut aboutir un effondrement physique et psychologique. Aude Selly a travers cet enfer... jusqu'en faire une tentative de suicide, ce dont elle a témoigné dans son désormais best-seller *Quand le travail vous tue* (Maxima 2013). Dans ce nouveau livre, non seulement elle revient sur les mois de convalescence qui lui ont permis de se reconstruire, mais elle donne aussi la parole de nombreuses victimes du burn-out. De tout genre et de tout secteur d'activités, ces femmes et ces hommes témoignent leur tour des signes avant-coureurs et de l'épuisement mortifère de l'épuisement professionnel. De tous ces témoignages, il ressort que le burn-out est une leçon de vie. Oui, il est possible de s'en relever plus fort qu'avant et de retrouver une vie professionnelle. Mais plus encore, ce livre montre la nécessité de se préserver et de poser, parfois même imposer, des limites entre vie professionnelle et vie privée. Présentation de l'auteur Aude Selly vous faire vivre son burn-out de l'intérieur devrait vous aider. Sa capacité d'analyser les causes liées au travail vont vous éclairer. Marie Pez, Docteur en psychologie, psychanalyste, auteur et créatrice du site souffrance et travail . Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel peut toucher tout le monde, mais ses victimes sont en priorité des femmes et des hommes qui, aimant leur travail, s'y investissent normalement. Lorsque ces professionnels doivent faire face à un contexte hostile, voire sabordant leur travail, ils subissent un stress chronique qui peut aboutir à un effondrement physique et psychologique. Aude Selly a travers cet enfer... jusqu'en faire une tentative de suicide, ce dont elle a témoigné dans son désormais best-seller *Quand le travail vous tue* (Maxima 2013). Dans ce nouveau livre, non seulement elle revient sur les mois de convalescence qui lui ont permis de se reconstruire, mais elle donne aussi la parole de nombreuses victimes du burn-out. De tout genre et de tout secteur d'activités, ces femmes et ces hommes témoignent leur tour des signes avant-coureurs et de l'épuisement mortifère de l'épuisement professionnel. De tous ces témoignages, il ressort que le burn-out est une leçon de vie. Oui, il est possible de s'en relever plus fort qu'avant et de retrouver une vie professionnelle. Mais plus encore, ce livre montre la nécessité de se préserver et de poser, parfois même imposer, des limites entre vie professionnelle et vie privée. Biographie de l'auteur Aude Selly, ex DRH dans une société d'envergure internationale a fait un burn out (suivi d'une tentative de suicide) qu'elle a raconté dans un premier best-seller paru chez Maxima "Quand le travail vous tue". Maintenant rétablie, elle travaille dans la prévention du burn out et conseille les entreprises sur ce sujet.