

(Free read ebook) File size: 34.Mb

La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7)

Jacques Van Rillaer

LA NOUVELLE GESTION DE SOI CE QU'IL FAUT FAIRE POUR VIVRE MIEUX

Par Jacques Van Rillaer
DOC / *audiobook / ebooks / Download
PDF / ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #31686 dans eBooksPubli le: 2014-06-10Sorti le: 2014-06-10Format: Ebook Kindle

(Free read ebook) La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7)

Par Jacques Van Rillaer : La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7):



Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur
Conseils pratiques et exercices pour apprendre à gérer et réguler vos motions. Notre bonheur et notre contribution à celle des autres dépendent, pour une large part, de notre aptitude à gérer efficacement nos motions, nos impulsions et nos actions. Cette aptitude n'est pas une entité mystérieuse, la volonté, que certains possèdent et d'autres pas. Elle résulte d'un ensemble de comportements que chacun apprend dès l'enfance et qu'il peut continuer à développer à l'âge adulte. Pour apprendre à bien se gérer, il n'est pas nécessaire de faire de longues études de psychologie, mais il est très utile, voire indispensable, de comprendre certains processus psychologiques. L'ouvrage présente les informations qui facilitent la modification

dhabitudes nfastes, le changement de schmas de pense, le contrle dimpulsions dangereuses, la confrontation avec des situations stressantes, le dveloppement dactivits panouissantes. Il fournit un cadre thorique qui permet darticuler, de faon cohrente, les diverses faons dagir sur soi-mme. La perspective est celle de la psychologie scientifique. Les recommandations pratiques sont bases sur de nombreuses observations cliniques et sur ltat actuel de recherches fondamentales.Cet ouvrage de dveloppement personnel vous permettra d'atteindre le bonheur grce la gestion de soi.CE QU'EN PENSE LA CRITIQUEL'ouvrage fournit un cadre thorique qui permet darticuler, de faon cohrente, les diverses faons dagir sur soi-mme. Sciences pseudo-sciences, n315Rsolument bases sur les principes de la psychologie scientifique, les stratgies de gestion de soi proposes par J. Van Rillaer sont pourtant parfaitement accessibles tout un chacun, sans prequis aucun quant aux connaissances dans le domaine. Cest, au sens noble du terme, de la trs bonne vulgarisation. Science et pseudo-sciencesComme le souligne Christophe Andr dans sa prface : un ouvrage de rfrence ! Psychologies MagazineCet ouvrage - la fois universel et trs personnel - ravira les thrapeutes novices par ses qualits pdagogiques et comblera les lacunes thoriques des plus anciens. Franois Nef, Revue francophone de clinique comportementale et cognitive PROPOS DE L'AUTEURJacques Van Rillaer est Professeur mrite de psychologie luniversit de Louvain-la-Neuve et aux facults universitaires Saint-Louis (Belgique). Il est lauteur de nombreux articles et ouvrages de psychologie et, en particulier aux ditions Mardaga, de Lagressivit humaine (1975), Les illusions de la psychanalyse (1981) et La gestion de soi (1992).Il est galement co-auteur du Livre noir de la psychanalyse (Les Arnes, 2005).Revue de presseL'ouvrage fournit un cadre thorique qui permet d articuler, de faon cohrente, les diverses faons d'agir sur soi-mme. --Sciences pseudo-sciences, n315Rsolument bases sur les principes de la psychologie scientifique, les stratgies de gestion de soi proposes par J. Van Rillaer sont pourtant parfaitement accessibles tout un chacun, sans prequis aucun quant aux connaissances dans le domaine. C'est, au sens noble du terme, de la trs bonne vulgarisation. --Science pseudo-sciencesCet ouvrage - la fois universel et trs personnel - ravira les thrapeutes novices par ses qualits pdagogiques et comblera les lacunes thoriques des plus anciens. --Franois Nef, Revue francophone de clinique comportementale et cognitivePrsentation de l'diteurConseils pratiques et exercices pour apprendre grer et rguler vos motions.Notre bonheur et notre contribution celui des autres dpendent, pour une large part, de notre aptitude grer efficacement nos motions, nos impulsions et nos actions. Cette aptitude nest pas une entit mystrieuse, la volont, que certains possderaient et dautres pas. Elle rsulte dun ensemble de comportements que chacun apprend ds lenfance et quil peut continuer dvelopper lge adulte.Pour apprendre bien se grer, il nest pas ncessaire de faire de longues tudes de psychologie, mais il est trs utile, voire indispensable, de comprendre certains processus psychologiques. L'ouvrage prsente les informations qui facilitent la modification dhabitudes nfastes, le changement de schmas de pense, le contrle dimpulsions dangereuses, la confrontation avec des situations stressantes, le dveloppement dactivits panouissantes. Il fournit un cadre thorique qui permet darticuler, de faon cohrente, les diverses faons dagir sur soi-mme. La perspective est celle de la psychologie scientifique. Les recommandations pratiques sont bases sur de nombreuses observations cliniques et sur ltat actuel de recherches fondamentales.Cet ouvrage de dveloppement personnel vous permettra d'atteindre le bonheur grce la gestion de soi.CE QU'EN PENSE LA CRITIQUEL'ouvrage fournit un cadre thorique qui permet darticuler, de faon cohrente, les diverses faons dagir sur soi-mme. Sciences pseudo-sciences, n315Rsolument bases sur les principes de la psychologie scientifique, les stratgies de gestion de soi proposes par J. Van Rillaer sont pourtant parfaitement accessibles tout un chacun, sans prequis aucun quant aux connaissances dans le domaine. Cest, au sens noble du terme, de la trs bonne vulgarisation. Science et pseudo-sciencesComme le souligne Christophe Andr dans sa prface : un ouvrage de rfrence ! Psychologies MagazineCet ouvrage - la fois universel et trs personnel - ravira les thrapeutes novices par ses qualits pdagogiques et comblera les lacunes thoriques des plus anciens. Franois Nef, Revue francophone de clinique comportementale et cognitive PROPOS DE L'AUTEURJacques Van Rillaer est Professeur mrite de psychologie luniversit de Louvain-la-Neuve et aux facults universitaires Saint-Louis (Belgique). Il est lauteur de nombreux articles et ouvrages de psychologie et, en particulier aux ditions Mardaga, de Lagressivit humaine (1975), Les illusions de la psychanalyse (1981) et La gestion de soi (1992).Il est galement co-auteur du Livre noir de la psychanalyse (Les Arnes, 2005).