



Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi

Frédéric Chapelle, Benoît Monié

 Télécharger

 Lire En Ligne

Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi Frédéric Chapelle, Benoît Monié

 [Download Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi ...pdf](#)

 [Read Online Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi ...pdf](#)

Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi

Frédéric Chapelle, Benoît Monié

Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi Frédéric Chapelle, Benoît Monié

Téléchargez et lisez en ligne Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi Frédéric Chapelle, Benoît Monié

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Responsabilités professionnelles et familiales, contretemps, petits tracas du quotidien : le stress est partout et il finit par agir sur notre moral et sur notre santé. On aimerait pouvoir s'en débarrasser, mais impossible : le stress, c'est la vie. Voici un programme complet pour mieux affronter les situations stressantes. Grâce à lui, vous découvrirez comment reprendre le contrôle, vous relaxer, mieux communiquer, mieux gérer votre temps et avoir une meilleure hygiène de vie. Que vous soyez étudiant, sportif, mère au foyer, manager, n'attendez pas d'être stressé ; utilisez ces outils pour améliorer votre quotidien et celui de vos proches ! Le Dr Frédéric Chapelle est médecin psychiatre et vice-président de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive. Benoît Monié est psychologue clinicien, sophrologue, spécialiste de la préparation mentale de sportifs de haut niveau. Tous deux enseignent à l'université et dirigent une société de formation en gestion du stress et communication. Extrait

Tous différents, tous stressés

Nous sommes tous stressés et inégaux face au stress.

Ce sont surtout nos réactions qui diffèrent. Les théories scientifiques actuelles tendent à montrer que l'être humain est un être biopsychosocial, c'est-à-dire à la fois constitué d'une part bio : le patrimoine génétique, la biologie, le corps, d'une part psychologique : ce qui se passe dans notre tête, notre mode de pensée et une part sociale, qui comprend notre relationnel, notre manière de nous comporter et de vivre nos relations.

Il est donc indispensable pour comprendre l'être humain de prendre en compte ce modèle tridimensionnel. Cependant, nous avons tous une manière différente de vivre le stress, de nous le représenter et ce sont nos expériences acquises, notre éducation, notre personnalité, nos rencontres qui vont jouer un rôle fondamental dans notre manière de réagir aux différents facteurs de stress.

Il apparaît dans tous les cas que notre réaction de stress va être plus ou moins influencée par un de ces facteurs qui sera prédominant.

Ces facteurs peuvent se regrouper en trois typologies : le penseur (prédominance du facteur psychologique, mental), l'émotionnel (prédominance du facteur biologique, des émotions) et le passif-réactif (prédominance du mode relationnel).

Loin de vouloir catégoriser, nous voulons simplement vous faire prendre conscience que nous avons tous une manière prédominante de vivre ce stress. Vous pouvez être centré sur vos émotions, ou sur vos pensées, ou avoir un comportement passif-réactif lié au stress sans trop vous poser de question, sans vous en rendre vraiment compte...

Certaines personnes ne correspondent qu'à une seule catégorie, mais vous vous retrouverez probablement dans différents points évoqués pour chaque catégorie. C'est pour cette raison que vous allez peut-être vous retrouver dans plusieurs des histoires que vous lirez. Vous pourrez alors utiliser les techniques et les exercices proposés pour chaque catégorie. Présentation de l'éditeur

Responsabilités professionnelles et familiales, contretemps, petits tracas du quotidien : le stress est partout et il finit par agir sur notre moral et sur notre santé. On aimerait pouvoir s'en débarrasser, mais impossible : le stress, c'est la vie. Voici un programme complet pour mieux affronter les situations stressantes. Grâce à lui, vous découvrirez comment reprendre le contrôle, vous relaxer, mieux communiquer, mieux gérer votre temps et avoir une meilleure hygiène de vie. Que vous soyez étudiant, sportif, mère au foyer, manager, n'attendez pas d'être stressé ; utilisez ces outils pour améliorer votre quotidien et celui de vos proches ! Le Dr Frédéric Chapelle est médecin psychiatre et vice-président de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive. Benoît Monié est psychologue clinicien, sophrologue, spécialiste de la préparation mentale de sportifs de haut niveau. Tous deux enseignent à l'université et dirigent une société de formation en gestion du stress et communication.

Download and Read Online Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi Frédéric Chapelle, Benoît Monié #8V5MIGNZ1X3

Lire Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi par Frédéric Chapelle, Benoît Monié pour ebook en ligneBon stress, mauvais stress: mode d'emploi par Frédéric Chapelle, Benoît Monié 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 Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi par Frédéric Chapelle, Benoît Monié à lire en ligne.Online Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi par Frédéric Chapelle, Benoît Monié ebook Téléchargement PDFBon stress, mauvais stress: mode d'emploi par Frédéric Chapelle, Benoît Monié DocBon stress, mauvais stress: mode d'emploi par Frédéric Chapelle, Benoît Monié MobipocketBon stress, mauvais stress: mode d'emploi par Frédéric Chapelle, Benoît Monié EPub

8V5MIGNZ1X38V5MIGNZ1X38V5MIGNZ1X3