



Date : 26/09/2019

Pages : 160

Format cm : 18 x 25

Prix : 15.9

EAN : 9782379450235

## Ambitieuse et épanouie

Auteur: Jenny Chammas

Éditeur : Webedia Books

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Ermitage - Ermitage

Devenez votre meilleur coach!

Vous vous demandez comment concilier vos ambitions professionnelles et votre vie personnelle ? Comment faire face au manque de temps, à vos doutes sur votre capacité à tout gérer de front, à votre frustration de ne pas toujours vivre la carrière ou la vie privée que vous aimeriez ? Grâce à des exercices simples, ce livre vous aide à lever vos barrières internes, gagner en confiance, cultiver un état d'esprit positif, et trouver votre équilibre.