



Date : 11/02/2021

Pages : 336

Format cm : 14 x 23

Prix : 17.95

EAN : 9782412063408

## Burn-out : ce n'est pas votre faute mais c'est peut-être votre chance

---

Auteur: Emmanuelle Wyart

Éditeur : First

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Développement personnel - Psychologie - Huile essentiel - Autonomisation - Quotidien

---

Un guide clair et complet pour comprendre les mécanismes qui mènent au burn-out et le surmonter pour en faire l'occasion d'un véritable rebond.

Cet ouvrage s'adresse à tout travailleur en souffrance, en état de surmenage physique, émotionnel et cognitif. Que vous soyez déjà en burn-out diagnostiqué ou en phase de questionnement, d'érosion, de perte de confiance en vous, de quête de sens, ce livre vous apportera les réponses que vous attendez.

---