



## La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail

*Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem*

**La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail** Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem

 [Télécharger La Boîte à outils de la Pleine conscience au tra ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Boîte à outils de la Pleine conscience au t ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem**

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

**Être en pleine conscience, c'est porter une attention au moment présent** : à soi, à ce que nous faisons et à la situation telle qu'elle est. Par une pratique régulière dans votre activité professionnelle, la pleine conscience permet de gagner en sérénité et en efficacité.

Comment l'appliquer au travail ? Par quelles pratiques simples et quotidiennes peut-on acquérir ces techniques de rappel à soi ? Comment adapter plus efficacement ses attitudes et son comportement ?

Comment lâcher prise ? Comment visualiser positivement ses projets ? Comment mobiliser ses collègues et collaborateurs ?

**Découvrez 63 outils indispensables pour agir en pleine conscience.**

Chaque outil est traité de **façon visuelle** sur 2 ou 4 pages par un **schéma** de synthèse, l'**essentiel** en français et en anglais, les **objectifs**, le **contexte** d'utilisation, des **conseils méthodologiques**, les **avantages** et les **précautions à prendre**. Biographie de l'auteur

Formateur coach chez Atlans, Sylvie Labouesse transmet la pratique de la pleine conscience au quotidien pour un comportement efficace. Elle est manager dans les SI et conduit des transformations durables de l'IT et de l'humain.

Diplômée HEC-ISA et IFG Marketing, Nathalie Van Laethem dirige chez Cegos les formations marketing et web-marketing. Elle est aussi consultante, conférencière en marketing et développement personnel, et auteur de plusieurs ouvrages.

Download and Read Online La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem #NAB2TVKF1P5

Lire La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail par Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem pour ebook en ligneLa Boîte à outils de la Pleine conscience au travail par Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem 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 La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail par Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem à lire en ligne.Online La Boîte à outils de la Pleine conscience au travail par Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem ebook Téléchargement PDFLa Boîte à outils de la Pleine conscience au travail par Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem DocLa Boîte à outils de la Pleine conscience au travail par Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem MobipocketLa Boîte à outils de la Pleine conscience au travail par Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem EPub

**NAB2TVKF1P5NAB2TVKF1P5NAB2TVKF1P5**