



## Objectif no stress - ma méthode positive

*LENTINI Patricia*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Objectif no stress - ma méthode positive** LENTINI Patricia

 [Download Objectif no stress - ma méthode positive ...pdf](#)

 [Read Online Objectif no stress - ma méthode positive ...pdf](#)

# **Objectif no stress - ma méthode positive**

*LENTINI Patricia*

**Objectif no stress - ma méthode positive** LENTINI Patricia

## Téléchargez et lisez en ligne Objectif no stress - ma méthode positive LENTINI Patricia

---

288 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

«Continuer à souffrir sur son sort n'est pas de la patience, c'est de l'ignorance.»

Margaret Mead

Bonjour à tous et merci de votre présence.

Je suis ici afin de passer trois jours à vos côtés et répondre à toutes vos demandes.

Nous allons parler du stress, sujet très préoccupant de nos jours ; ce phénomène si souvent évoqué, et dont vous allez découvrir les différentes facettes. Nous évoquerons les techniques à mettre en pratique très rapidement afin d'améliorer toute réaction face aux situations déstabilisantes.

Il est certain que nous avons un programme type à suivre pendant ces quelques jours, mais sachez que la parole est ouverte à tous. Le stress n'étant pas perçu de la même façon pour chacun d'entre nous, une prise de parole spontanée et naturelle permettra de s'approcher au plus près de vos propres cas personnels et d'amener le plus d'éléments possible pour rétablir l'équilibre tant recherché.

Mon but est de vous aider à développer des compétences pour gérer le stress et accroître votre résistance face à celui-ci.

Nous pouvons considérer que nous allons vivre ensemble trois jours plutôt informatifs que formatifs.

Tout d'abord, avant de commencer sur le sujet, je souhaiterais que nous fassions plus ample connaissance. Chacun de nous peut se présenter et évoquer quel est le but exact de sa présence ici, à ce jour, parmi nous. Cela me permettra de mieux comprendre vos réelles intentions d'assister à ce stage et de cibler davantage les problématiques ressenties dans votre quotidien. Présentation de l'éditeur

Nous sommes tous concernés par le « stress ». Généralement considéré de manière péjorative, il est synonyme d'agression et symbolise la fatigue, la tension, le surmenage, la pression...

Cependant, au fil des pages, vous découvrirez que le stress peut avoir aussi bien la couleur du bonheur que du malheur. L'objectif de Patricia Lentini est de vous faire considérer le stress comme étant l'essence même de la vie et non un poison social destructeur.

Dans ce livre, vous trouverez des moyens simples et efficaces pour mieux gérer ce stress. Grâce à cette méthode positive, vous détenez les clés pour mieux appréhender certaines situations, raisonner différemment, mieux vivre avec les autres, développer votre confiance, vous affirmer et communiquer autrement... Vous vivrez ainsi de manière plus sereine, plus équilibrée et en harmonie avec le monde environnant...

Un style dynamique et convivial, des chapitres sous forme de dialogues où le lecteur devient acteur : voici un guide proche de vous, proche de vos émotions, votre partenaire antistress pour améliorer votre quotidien...

Que ce soit dans votre vie professionnelle ou familiale, n'attendez plus pour vivre mieux ! Biographie de l'auteur

Sophrologue, spécialiste en gestion du stress, Patricia Lentini exerce en cabinet privé et anime des formations en gestion du stress, en communication et en développement personnel, dans les milieux professionnels, sportifs et universitaires.

Download and Read Online Objectif no stress - ma méthode positive LENTINI Patricia #IJHSZ2QCBTP

