



Petit atelier du mieux-être au travail

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Petit atelier du mieux-être au travail

Béatrice Millêtre

Petit atelier du mieux-être au travail Béatrice Millêtre

 [Télécharger Petit atelier du mieux-être au travail ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit atelier du mieux-être au travail ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Petit atelier du mieux-être au travail** Béatrice Millêtre

Format: Ebook Kindle
Présentation de l'éditeur

Les conseils terrain d'une psychothérapeute expérimentée

Ce livre est le fruit du travail de Béatrice Millêtre, qui, chaque jour, reçoit dans son cabinet des salariés en souffrance, qu'elle écoute, accompagne et soutient. Ce livre n'est pas un essai de plus sur la souffrance au travail, mais la contribution pratique d'une psychothérapeute au contact quotidien de ces problématiques, sur le terrain, et qui a dû mettre en œuvre des outils pour aider ses patients à avancer.

Que l'on soit manager ou salarié... quel est le mode d'emploi, quelles sont les règles du jeu de la vie en entreprise ? Comment faire pour mieux comprendre les situations de la vie professionnelle et les apprivoiser ? Quels comportements, quelles attitudes adopter pour y faire face et mieux vivre en entreprise ?

L'expérience des thérapies comportementales et cognitives appliquées à l'entreprise ou comment changer de comportement, d'attitudes pour mieux vivre les diverses situations de la vie professionnelle.

Extrait
MON CHEF EST INCOMPÉTENT

Je ne sais si tous les collaborateurs trouvent, un jour ou l'autre, leur chef incompetent, mais nombreux sont

ceux qui s'en désolent.

Tel Christophe qui travaille dans l'informatique : «Mon n+1 ne connaît pas la programmation. Pourtant il me harcèle chaque jour pour que je lui explique ce que je fais. Il n'y a pas plus incompetent que lui, et il cherche à se mettre en avant en faisant semblant de savoir ce que je dois faire. Comment voulez-vous qu'il soit pris au sérieux ? Il n'a qu'à d'abord apprendre son travail. Ensuite on verra s'il peut encore me donner des leçons !»

Prenons aussi l'exemple de Clémentine, professeur des écoles qui parle de son directeur : «Christian ? Il est incompetent au possible. Il n'en fiche pas une ! En plus, il s'attribue notre travail. Lors du conseil des maîtres, les seules choses qu'il trouve à dire c'est qu'il ne faut pas froisser le rectorat, mais des idées, il n'en a aucune. Et le pire, c'est qu'après, il fait de grands discours en reprenant nos paroles, comme si elles venaient de lui, et en faisant des ronds de jambe à l'inspectrice !» Présentation de l'éditeur

Les conseils terrain d'une psychothérapeute expérimentée

Ce livre est le fruit du travail de Béatrice Millêtre, qui, chaque jour, reçoit dans son cabinet des salariés en souffrance, qu'elle écoute, accompagne et soutient. Ce livre n'est pas un essai de plus sur la souffrance au travail, mais la contribution pratique d'une psychothérapeute au contact quotidien de ces problématiques, sur le terrain, et qui a dû mettre en œuvre des outils pour aider ses patients à avancer.

Que l'on soit manager ou salarié... quel est le mode d'emploi, quelles sont les règles du jeu de la vie en entreprise ? Comment faire pour mieux comprendre les situations de la vie professionnelle et les apprivoiser ? Quels comportements, quelles attitudes adopter pour y faire face et mieux vivre en entreprise ?

L'expérience des thérapies comportementales et cognitives appliquées à l'entreprise ou comment changer de comportement, d'attitudes pour mieux vivre les diverses situations de la vie professionnelle.

Lire Petit atelier du mieux-être au travail par Béatrice Millêtre pour ebook en ligne Petit atelier du mieux-être au travail par Béatrice Millêtre 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 Petit atelier du mieux-être au travail par Béatrice Millêtre à lire en ligne. Online Petit atelier du mieux-être au travail par Béatrice Millêtre ebook Téléchargement PDF Petit atelier du mieux-être au travail par Béatrice Millêtre Doc Petit atelier du mieux-être au travail par Béatrice Millêtre Mobipocket Petit atelier du mieux-être au travail par Béatrice Millêtre EPub

BLSUNGC24M3BLSUNGC24M3BLSUNGC24M3