

[Download free pdf] File size: 27.Mb

Stress et burnout au travail : identifier, prvenir, gurir



Par Elisabeth Grebot
*Download PDF | ePub | DOC |
audiobook | ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #169902 dans eBooksPubli le: 2008-02-21Sorti le: 2008-02-21Format: Ebook Kindle

[Download free pdf] Stress et burnout au travail : identifier, prvenir, gurir

Par Elisabeth Grebot : Stress et burnout au travail : identifier, prvenir, gurir
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress et burnout au travail : identifier, prvenir, gurir:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Stress, harcel, " burnout " ? 26 questionnaires pour faire le point. Trois salariés français sur quatre se disent stressés. Il est aujourd'hui reconnu que le travail est une source de stress. Mais que désigne le stress exactement ? Pourquoi survient-il ? Quand devient-il nocif ? Ce guide dresse un état des lieux du stress au travail : ce qu'il est, ce qu'il n'est pas, ses manifestations, son coût pour l'entreprise, l'individu et la société... Il propose au lecteur un ensemble de questionnaires pour identifier son profil de stress et l'invite notamment à distinguer le stress professionnel du stress qui conduit au burnout ou au harcèlement moral. À l'entreprise, il suggère des pistes d'action pour mettre en place des modes d'organisation favorables

la santé physique et mentale des salariés. Au salarié stress, il prescrit diverses techniques individuelles pour modérer son stress : la relaxation, l'exposition, la restructuration cognitive, etc. Présentation de l'auteur Stress, harcelé, " burnout " ? 26 questionnaires pour faire le point. Trois salariés français sur quatre se disent stressés. Il est aujourd'hui reconnu que le travail est une source de stress. Mais que désigne le stress exactement ? Pourquoi survient-il ? Quand devient-il nocif ? Ce guide dresse un état des lieux du stress au travail : ce qu'il est, ce qu'il n'est pas, ses manifestations, son coût pour l'entreprise, l'individu et la société... Il propose au lecteur un ensemble de questionnaires pour identifier son profil de stress et l'invite notamment à distinguer le stress professionnel sainement de celui qui conduit au burnout ou au harcèlement moral. À l'entreprise, il suggère des pistes d'action pour mettre en place des modes d'organisation favorables à la santé physique et mentale des salariés. Au salarié stress, il prescrit diverses techniques individuelles pour modérer son stress : la relaxation, l'exposition, la restructuration cognitive, etc. Biographie de l'auteur Elisabeth GREBOT est psychologue dans un espace emploi auprès de cadres en recherche d'activité. Elle est maître de conférence en psychologie clinique et chercheur au laboratoire de psychologie appliquée Stress, Santé et Société de Reims.