



Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**

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

Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire

Aude Selly

Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire Aude Selly

 [Télécharger Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comm ...pdf](#)

 [Lire en ligne Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Co ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire** **Aude Selly**

Format: Ebook Kindle
Présentation de l'éditeur

« La capacité d'Aude Selly à vous faire vivre son burn-out de l'intérieur devrait vous aider. Sa capacité à analyser les causes liées au travail vont vous éclairer. »

Marie Pezé,

Docteur en psychologie, psychanalyste,

auteur et créatrice du site « souffrance et travail ».

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel peut toucher tout le monde, mais ses victimes sont en priorité des femmes et des hommes qui, aimant leur travail, s'y investissent énormément.

Lorsque ces professionnels doivent faire face à un contexte hostile, voire sabordant leur travail, ils subissent un stress chronique qui peut aboutir à un effondrement physique et psychologique.

Aude Selly a traversé cet enfer... jusqu'à en faire une tentative de suicide, ce dont elle a témoigné dans son désormais best-seller *Quand le travail vous tue* (Maxima 2013).

Dans ce nouveau livre, non seulement elle revient sur les mois de convalescence qui lui ont permis de se reconstruire, mais elle donne aussi la parole à de nombreuses victimes du burn-out. De tout âge et de tout secteur d'activités, ces femmes et ces hommes témoignent à leur tour des signes avant-coureurs et de l'engrenage mortifère de l'épuisement professionnel.

De tous ces témoignages, il ressort que le burn-out est une leçon de vie. Oui, il est possible de s'en relever

plus fort qu'avant et de retrouver une vie professionnelle. Mais plus encore, ce livre montre la nécessité de se préserver et de poser, parfois même imposer, des limites entre vie professionnelle et vie privée.

Présentation de l'éditeur

« La capacité d'Aude Selly à vous faire vivre son burn-out de l'intérieur devrait vous aider. Sa capacité à analyser les causes liées au travail vont vous éclairer. »

Marie Pezé,

Docteur en psychologie, psychanalyste,

auteur et créatrice du site « souffrance et travail ».

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel peut toucher tout le monde, mais ses victimes sont en priorité des femmes et des hommes qui, aimant leur travail, s'y investissent énormément.

Lorsque ces professionnels doivent faire face à un contexte hostile, voire sabordant leur travail, ils subissent un stress chronique qui peut aboutir à un effondrement physique et psychologique.

Aude Selly a traversé cet enfer... jusqu'à en faire une tentative de suicide, ce dont elle a témoigné dans son désormais best-seller *Quand le travail vous tue* (Maxima 2013).

Dans ce nouveau livre, non seulement elle revient sur les mois de convalescence qui lui ont permis de se reconstruire, mais elle donne aussi la parole à de nombreuses victimes du burn-out. De tout âge et de tout secteur d'activités, ces femmes et ces hommes témoignent à leur tour des signes avant-coureurs et de l'engrenage mortifère de l'épuisement professionnel.

De tous ces témoignages, il ressort que le burn-out est une leçon de vie. Oui, il est possible de s'en relever plus fort qu'avant et de retrouver une vie professionnelle. Mais plus encore, ce livre montre la nécessité de se préserver et de poser, parfois même imposer, des limites entre vie professionnelle et vie privée.

Biographie de l'auteur

Aude Selly, ex DRH dans une société d'envergure internationale a fait un burn out (suivi d'une tentative de suicide) qu'elle a raconté dans un premier best-seller paru chez Maxima "Quand le travail vous tue".

Maintenant rétablie, elle travaille dans la prévention du burn out et conseille les entreprises à ce sujet.

Download and Read Online Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire Aude Selly #0DSNMVTB8OC

Lire Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire par Aude Selly pour ebook en ligne
Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire par Aude Selly 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 Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire par Aude Selly à lire en ligne.
Online Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire par Aude Selly ebook Téléchargement PDF
Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire par Aude Selly Doc
Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire par Aude Selly Mobipocket
Burn Out, et après ? : Comment le prévenir - Comment se reconstruire par Aude Selly Epub

0DSNMVTB8OC0DSNMVTB8OC0DSNMVTB8OC