



**Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) :  
Calmez le jeu dans votre vie !  
(IX.MIN.GUI.ECOL)**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL)

*Elke Nürnberger*

Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GULECOL) Elke Nürnberger

 [Télécharger Plus de sérénité, moins de stress \(éd. 2013\) : ...pdf](#)

 [Lire en ligne Plus de sérénité, moins de stress \(éd. 2013\) ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) Elke Nürnberger**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Il est toujours impressionnant de voir une personne réagir avec flegme et décontraction aux attaques qui lui sont portées ou de prendre le temps d'analyser une situation au lieu de foncer tête baissée. Qui n'aimerait pas rester serein et impassible face aux situations les plus tendues ? Si c'est un jeu d'enfant pour certains, d'autres, rien que d'y penser, ont le cœur qui bat la chamade.

Énervement quotidien, tensions et sur-implication dans la vie familiale ou professionnelle, colère, surmenage... vous vous sentez concerné ? Ce livre est fait pour vous !

Dans les situations chargées émotionnellement, dans les moments de stress intense ou de grande agitation, savoir garder son calme **voilà un art qui s'apprend.**

Ce MiniGuide vous prépare à :

- reconnaître les situations de stress et y faire face,
- surmonter les blocages personnels,
- se fixer les bonnes priorités,
- être plus serein au quotidien, savoir lâcher prise,
- réagir calmement aux agressions en prenant ses distances et son temps.

Sur le long terme, il n'est pas rare que le manque de sérénité soit nuisible à la santé. *Plus de sérénité, moins de stress* vous explique comment agir sur vous-même, sur votre façon de penser et de communiquer pour garder votre maîtrise de soi en toutes circonstances.

Dans cette nouvelle édition, une multitude d'exemples, de check-lists et de conseils pratiques vous expliquent comment lâcher prise et renforcer votre sérénité. Carpe diem ! **A propos de l'auteur**

Elke Nurnberger dirige un cabinet de conseil. Elle est également formatrice, médiateur économique et coach auprès de grandes entreprises et de cadres de direction. Par ailleurs auteur, elle publie des articles dans des revues spécialisées, notamment sur la communication, la problématique de la direction et la gestion des conflits. Un livre publié par Ixelles éditions

Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com>

Contactez-nous à l'adresse [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com)Présentation de l'éditeur

Il est toujours impressionnant de voir une personne réagir avec flegme et décontraction aux attaques qui lui sont portées ou de prendre le temps d'analyser une situation au lieu de foncer tête baissée. Qui n'aimerait pas rester serein et impassible face aux situations les plus tendues ? Si c'est un jeu d'enfant pour certains, d'autres, rien que d'y penser, ont le cœur qui bat la chamade.

Énervement quotidien, tensions et sur-implication dans la vie familiale ou professionnelle, colère, surmenage... vous vous sentez concerné ? Ce livre est fait pour vous !

Dans les situations chargées émotionnellement, dans les moments de stress intense ou de grande agitation, savoir garder son calme **voilà un art qui s'apprend.**

Ce MiniGuide vous prépare à :

- reconnaître les situations de stress et y faire face,
- surmonter les blocages personnels,
- se fixer les bonnes priorités,
- être plus serein au quotidien, savoir lâcher prise,
- réagir calmement aux agressions en prenant ses distances et son temps.

Sur le long terme, il n'est pas rare que le manque de sérénité soit nuisible à la santé. *Plus de sérénité, moins de stress* vous explique comment agir sur vous-même, sur votre façon de penser et de communiquer pour garder votre maîtrise de soi en toutes circonstances.

Dans cette nouvelle édition, une multitude d'exemples, de check-lists et de conseils pratiques vous expliquent comment lâcher prise et renforcer votre sérénité. Carpe diem ! **A propos de l'auteur**

Elke Nurnberger dirige un cabinet de conseil. Elle est également formatrice, médiateur économique et coach auprès de grandes entreprises et de cadres de direction. Par ailleurs auteur, elle publie des articles dans des revues spécialisées, notamment sur la communication, la problématique de la direction et la gestion des conflits. Un livre publié par Ixelles éditions

Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com>

Contactez-nous à l'adresse [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com) Biographie de l'auteur

Elke Nürnberger dirige un cabinet de conseil. Elle est également formatrice, médiatrice économique et coach.

Download and Read Online Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) Elke Nürnberger #0VPH1J97Q46

Lire Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Elke Nürnberger pour ebook en ligne Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Elke Nürnberger 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 Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Elke Nürnberger à lire en ligne. Online Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Elke Nürnberger ebook Téléchargement PDF Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Elke Nürnberger Doc Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Elke Nürnberger Mobipocket Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Elke Nürnberger Epub

**0VPH1J97Q460VPH1J97Q460VPH1J97Q46**