

Michel Bernard

## Cultiver la sérénité au travail



Efficacité et bien-être,  
c'est possible !

DUNOD

# Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible !

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible !

*Michel Bernard*

**Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible !** Michel Bernard

 [Télécharger Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et ...pdf](#)

 [Lire en ligne Cultiver la sérénité au travail: Efficacité ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible !**

**Michel Bernard**

---

240 pages

Revue de presse

« Acteur ou victime au travail : à qui la faute ? » **Widoobiz**

« Un livre construit comme une formation pratique. Questions et réponses alternent avec les conseils pratiques [...] A cela s'ajoutent les témoignages. L'auteur aime également s'élever avec des conseils extraits de la sagesse asiatique [...] » **L'Echo (Presse de Belgique)**

« Puisant aux sources de la psychologie positive et de la programmation neurolinguistique, cet ouvrage donne des clés pour sortir du mal-être, activer ses ressources intérieures et (re) devenir acteur de sa vie professionnelle. » **Orthophile**

« Faites votre propre diagnostic et trouvez les techniques pour cultiver la sagesse au travail. » **PME Magazine (Presse Suisse)**

« Les quatre chemins de sérénité vous permettront de construire votre "PEPS" (plan d'efficacité professionnelle sage) au travail. » **Indépendantaire**

" Des clés pour sortir du mal être, activer ses ressources intérieures et (re)devenir acteur de sa vie professionnelle " **Travaux et innovations**

"[...] Le rapport de forces et la compétition apparaissent comme des postures de gain à court terme constate le coach Michel Bernard " **Marie France**

"...cet ouvrage donne des clés pour sortir du mal- être, activer ses ressources intérieures et (re)devenir acteur de sa vie professionnelle." **L'entreprise connectée**

Présentation de l'éditeur

« **Qu'est-ce qui me rendrait la vie plus belle au travail ?** »

« Comment gagner à la fois en sérénité et en efficacité ? »

À partir d'un autodiagnostic sur son bien-être au travail, chacun est invité à explorer les voies qui l'amèneront vers plus de sérénité :

- donner un cap à sa vie professionnelle ;
- accueillir ce qui se passe ici et maintenant ;
- simplifier son environnement professionnel ;
- cultiver la force de la bienveillance.

Puisant aux sources de la psychologie positive et de la programmation neurolinguistique, cet ouvrage donne des clés pour **sortir du mal-être, activer ses ressources intérieures et (re)devenir acteur de sa vie professionnelle.**

Les quatre chemins de sérénité vous permettront de construire votre « PEPS » (Plan d'efficacité professionnelle sage) au travail.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site du livre : [sereniteautravail.com](http://sereniteautravail.com). Biographie de l'auteur  
Directeur adjoint du CREPS de Montpellier, formateur en ressources humaines et coach, il anime depuis 2009 la formation « Efficacité et sérénité au travail ». Il privilégie une approche humaniste nourrie par les sagesses anciennes et les sciences modernes.

Download and Read Online Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! Michel Bernard #1ZO9RT5WDBU

Lire Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! par Michel Bernard pour ebook en ligne  
Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! par Michel Bernard  
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  
Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! par Michel Bernard à lire en ligne.  
Online Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! par Michel Bernard ebook  
Téléchargement PDF  
Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! par Michel Bernard  
Doc  
Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! par Michel Bernard  
Mobipocket  
Cultiver la sérénité au travail: Efficacité et bien-être, c'est possible ! par Michel Bernard EPub  
**1ZO9RT5WDBU1ZO9RT5WDBU1ZO9RT5WDBU**