

## une hygiène de vie au service de la performance du manager - manger - récupérer, bouger mieux, pour manager mieux



Filesize: 3.97 MB

### Reviews



*These types of publication is the ideal ebook readily available. It can be loaded with wisdom and knowledge Its been developed in an extremely simple way and it is just following i finished reading through this publication in which actually altered me, affect the way i believe.*

*(Ms. Lura Jenkins)*

## UNE HYGIÈNE DE VIE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE DU MANAGER - MANGER - RÉCUPÉRER, BOUGER MIEUX, POUR MANAGER MIEUX



AFNOR, 2015. Paperback. Condition: NEUF. Risques psycho-sociaux (RPS), Santé et qualité de vie au travail (SQVT). Autant de notions qui figurent au premier rang des préoccupations des entreprises d'aujourd'hui. Si le management et les ressources humaines ont un rôle prépondérant à jouer dans ces domaines, les individus et les équipes ont néanmoins un pouvoir considérable pour améliorer leur bien-être et leur santé, et donc leurs performances au travail et dans la vie personnelle. Le but de ce livre très pratique : donner à chacun les moyens de mieux se connaître, les informations de base pour analyser ses propres problèmes, et les moyens de les résoudre. Organisé en cinq grandes parties correspondant chacune à un aspect majeur de notre vie d'humains : le sommeil, l'alimentation, l'hygiène de vie au quotidien, l'activité physique, les outils d'amélioration, il comporte de nombreux auto-tests, des informations de santé et d'hygiène, des exercices à pratiquer au quotidien. Sans dogmes, sans préjugés, Sabine Lewkowicz tire parti de son expérience de coach et d'enseignante en yoga chinois, nutrithérapie et sophrologie. Elle nous offre les outils nécessaires à une approche personnelle de l'amélioration de notre mode de vie. Ce livre, utile aux managers comme aux salariés, sera également très précieux pour les équipes de médecine du travail, les infirmiers, les formateurs, coaches et membres des CHSCT, ainsi que pour les responsables RH. - Nombre de page(s) : 230 - Poids : 380g - Genre : Management et Ressources humaines SOLUTIONS POUR.

-  [Read une hygiène de vie au service de la performance du manager - manger - récupérer, bouger mieux, pour manager mieux Online](#)
-  [Download PDF une hygiène de vie au service de la performance du manager - manger - récupérer, bouger mieux, pour manager mieux](#)

## You May Also Like



### Women; Or, Pour Et Contre. a Tale Volume 1

Rarebooksclub.com, United States, 2013. Paperback. Book Condition: New. 246 x 189 mm. Language: English . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.This historic book may have numerous typos and missing text. Purchasers can usually...

[Read ePub »](#)



### Stranger in the Snow/L'Etranger Dans La Neige

Barron's Educational Series. Paperback / softback. Book Condition: new. BRAND NEW, Stranger in the Snow/L'Etranger Dans La Neige, Lynne Benton, Ollie Cuthbertson, Marie-Therese Bougard, This new title in the illustrated "Letas Read!" language-learning series...

[Read ePub »](#)



### Danny's Blog/Le Blog de Danny

Barron's Educational Series. Paperback / softback. Book Condition: new. BRAND NEW, Danny's Blog/Le Blog de Danny, Stephen Rabley, Martin Ursell, Marie-Therese Bougard, The interesting, illustrated bilingual stories in " Letas Read! " language-learning books are...

[Read ePub »](#)



### Danses Sacree Et Profane, CD 113: Study Score

Petrucci Library Press, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. 279 x 216 mm. Language: English . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Debussy composed his concertante masterwork on commission from Pleyel for a...

[Read ePub »](#)



### Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Cajunflair Publishing. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 112 pages. Dimensions: 8.0in. x 5.0in. x 0.3in.Its late 1974, and high school student, Melinda Dawson is in serious trouble. Within two hours of revealing her suspected pregnancy...

[Read ePub »](#)