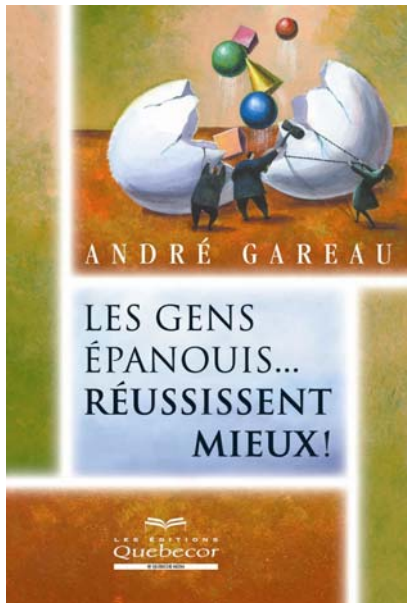


LES GENS ÉPANOUIS... RÉUSSISSENT MIEUX!

André Gareau – Éditions Québecor – ISBN 2764007310



Qu'est-il advenu de cette fameuse Civilisation des Loisirs dont tout le monde parlait ?

On s'affaire, on court, le stress est omniprésent dans nos vies, ce qui provoque de l'**anxiété** et des problèmes de **somatisation** qui font la fortune des vendeurs de pilules et des promoteurs de cassettes de pensée positive !

Les gens sont essoufflés de vivre à ce rythme et plusieurs se prennent à souhaiter des changements majeurs, autant dans leur **style de vie** qu'à leur agenda.

Chose certaine, on a besoin de se trouver des **exutoires valables** pour évacuer les tensions.

1^{ère} partie : à propos de stress, de burnout et de désarroi personnel et professionnel

- quand le stress passe au burnout / besoin d'avoir des exutoires valables.

2^{ème} partie : Comment en sommes-nous arrivés là ?

- impacts du changement / bouleversement des valeurs / la juste place du travail dans la vie / la culture de performance et le modèle de la Formule I

3^{ème} partie : les avenues de solution

- retrouver la mesure de l'humain / l'être humain équilibré / ambition et autres émotions / performance « Amenez-en des dossiers » / l'importance du contact humain
- les valeurs qui nous inspirent et nous font vibrer / fierté / croire en ce qu'on fait /
- développer des attitudes aidantes / créativité / capacité de s'identifier à son oeuvre

4^{ème} partie : douze moyens concrets pour faire contrepoids au stress et se prémunir du burnout.

- désamorcer ses tensions / ce qu'est le temps d'arrêt / respiration de détente ou de combat ? / comment se défouler sans rien casser... / tirer profit des éléments naturels « *écoutez les chasseurs* » / être bien groundé / le défi de se faire plaisir sans.. /

Vous pouvez vous procurer ce livre auprès de votre libraire, ou directement de l'auteur en communiquant avec André Gareau par téléphone au (450) 419- 4123 ou par courriel à info@andregareau.com.