

[Free] Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance (Coaching pro t. 43) (French Edition)

Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance (Coaching pro t. 43) (French Edition)

Maijlys Charlier, 50 minutes
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



#4021958 in eBooks 2015-12-02 2015-12-02 File Name: B018VQEH62 | File size: 30.Mb

Maijlys Charlier, 50 minutes : Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance (Coaching pro t. 43) (French Edition) before

purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Comment gagner en concentration ? : Apprendre à gérer les distractions ; les défis de l'attention pour une meilleure performance (Coaching pro t. 43) (French Edition):

Un guide pratique et accessible pour apprendre à vous (re)concentrer en toute situation ! Prouvez-vous des difficultés à vous focaliser sur une tâche particulière ? Avez-vous tendance à ouvrir cinq dossiers en même temps, pour finalement en boucler aucun ? C'est que vous avez des problèmes de concentration ! Peut-être même souffrez-vous d'un trouble déficitaire de l'attention ? Dans tous les cas, même s'il n'est pas toujours évident de rester concentré pendant une journée entière, des conseils, trucs, astuces et exercices existent pour vous aider. Ce livre vous aidera à :

- Rester concentré sur vos tâches ;
- Vous reconcentrer rapidement suite à un rangement ;
- Améliorer votre productivité en étant plus attentif ;
- Et bien plus encore !

Le mot de l'auteur :
Avec l'auteur, Maïlys Charlier, nous avons cherché à présenter aux lecteurs un document clair et synthétique expliquant les fonctionnements de l'attention et de la concentration, ainsi que les bons réflexes à acquérir pour ne plus se laisser distraire. À travers conseils et exercices pratiques, le lecteur pourra retrouver son rythme pour optimiser son temps de travail.

Laure Delacroix
PROPOS DE LA SÉRIE 50MINUTES | Coaching pro
La série laquo; Coaching pro raquo; de la collection laquo; 50MINUTES raquo; s'adresse à tous ceux qui, en période de transition ou non, souhaitent acquies de nouvelles compétences, agir face à une situation qui les incommodent, ou tout simplement évaluer leur équilibre de travail. Dans un style simple et dynamique, nos auteurs combinent de la théorie, des pistes de réflexion, des exemples concrets et des exercices pratiques pour permettre à chacun d'avancer sur le chemin de l'épanouissement professionnel.