
Exprimer sa colère sans perdre le contrôle

Auteur(s) Pleux, Didier (Auteur)

Titre(s) Exprimer sa colère sans perdre le contrôle / Didier Pleux.

Editeur(s) Paris : Odile Jacob , impr. 2006.

Résumé La colère, lorsqu'elle est mal maîtrisée, peut avoir des répercussions sur nos relations et sur notre vie personnelle ou professionnelle. Pour réussir à vivre sans colère, il faut apprendre l'acceptation de soi, la tolérance aux autres, et le principe de réalité.

Notes Notes bibliogr.

Sujet(s) Colère

Contrôle (psychologie)

Agressivité

Indice(s) 152.4

Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	SAINT-CLAR
Code barre	2818140071
Genre	Documentaire
Cote	152.4 PLE