

Kaizen

Auteur(s) Harvey, Sarah (Auteur) ;
Mackowiak, Timothée (Traducteur)

Titre(s) Kaizen : La méthode japonaise du petit pas pour changer toutes ses habitudes / Sarah Harvey ; traduit de l'anglais par Timothée Mackowiak.

Editeur(s) Paris : Hugo et Compagnie , 2020.

Collection(s) (New life).

Résumé Le Kaizen est la méthode douce japonaise pour changer ses habitudes. C'est la mise en oeuvre continue de petits changements qui conduit à des améliorations significatives sur le long terme ; en japonais, le mot kaizen veut, dire "amélioration continue" et est déjà éprouvé depuis longtemps par l'industrie japonaise. Cette conduite du changement peut se résumer en une phrase : "Mieux qu'hier, moins bien que demain". Le Kaizen présente l'avantage de s'appliquer dans tous les domaines de la vie quotidienne, travail, rangement de la maison, bien-être ou finances personnelles... Il suffit d'avancer d'un petit pas, jour après jour. Les efforts paraissent minimes, même quand l'objectif est important. Alors, oubliez tous les ouvrages qui vous promettent une vie meilleure. Dans la plupart des cas, ces solutions sont trop radicales : on finit par se faire rattraper par les réalités de la vie et par abandonner l'espoir de conserver de bonnes habitudes. Adoptez le Kaizen !.

Traduit de : Kaizen .

Sujet(s) Réalisation de soi

Indice(s) 158.1

Lien : <https://products-images.di-static.com/image/orb-4b2b0fd983e7e1cf25a8e9e529964817/9782755644722-475x500-1.jpg>

Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	L'ISLE-JOURDAIN
Code barre	00160000022691
Genre	Documentaire
Cote	158.1 HAR
Support	Livre
Situation	Prêté/demandée
Bib. actuelle	MGA
Code barre	03212000023414
Genre	Littérature étrangère
Cote	158.1 HAR