



La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux

Jacques Van Rillaer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux Jacques Van Rillaer

 [Telecharger La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire p ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire ...pdf](#)

La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux

Jacques Van Rillaer

La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux Jacques Van Rillaer

Téléchargez et lisez en ligne **La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux** Jacques Van Rillaer

288 pages

Présentation de l'éditeur

Notre bonheur et notre contribution à celui des autres dépendent, pour une large part, de notre aptitude à gérer efficacement nos émotions, nos impulsions et nos actions. Cette aptitude n'est pas une entité mystérieuse, la volonté, que certains possèderaient et d'autres pas. Elle résulte d'un ensemble de comportements que chacun apprend dès l'enfance et qu'il peut continuer à développer à l'âge adulte. Pour apprendre à bien se gérer, il n'est pas nécessaire de faire de longues études de psychologie, mais il est très utile, voire indispensable, de comprendre certains processus psychologiques. L'ouvrage présente les informations qui facilitent la modification d'habitudes néfastes, le changement de schémas de pensée, le contrôle d'impulsions dangereuses, la confrontation avec des situations stressantes, le développement d'activités épanouissantes. Il fournit un cadre théorique qui permet d'articuler, de façon cohérente, les diverses façons d'agir sur soi-même. La perspective est celle de la psychologie scientifique. Les recommandations pratiques sont basées sur de nombreuses observations cliniques et sur l'état actuel de recherches fondamentales. Ecrit dans un langage accessible, l'ouvrage s'inscrit dans la ligne définie par le célèbre psychologue George Miller, dans son discours de Président à l'Association américaine de Psychologie: Dans la majorité des cas, les gens devraient devenir leur propre psychologue et réaliser eux-mêmes les applications des principes que nous mettons en évidence. [...] Notre responsabilité de psychologues est moins de jouer le rôle d'experts et d'appliquer la psychologie nous-mêmes, que de l'offrir aux personnes qui en ont réellement besoin, c'est-à-dire tout le monde. Biographie de l'auteur

Jacques Van Rillaer est Professeur émérite de psychologie à l'université de Louvain-la-Neuve et aux facultés universitaires Saint-Louis (Belgique). Il est l'auteur de nombreux articles et ouvrages de psychologie et, en particulier aux éditions Mardaga, de *L'agressivité humaine* (1975), *Les illusions de la psychanalyse* (1981) et *La gestion de soi* (1992). Il est également co-auteur du *Livre noir de la psychanalyse* (Les Arènes, 2005).
Download and Read Online *La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux* Jacques Van Rillaer #CLNYVZ91004

Lire La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux par Jacques Van Rillaer pour ebook en ligne
La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux par Jacques Van Rillaer
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux par Jacques Van Rillaer à lire en ligne.
Online La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux par Jacques Van Rillaer ebook
Téléchargement PDF
La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux par Jacques Van Rillaer
Doc
La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux par Jacques Van Rillaer
Mobipocket
La nouvelle gestion de soi : Ce qu'il faut faire pour vivre mieux par Jacques Van Rillaer
EPub
CLNYVZ91O04CLNYVZ91O04CLNYVZ91O04