



Je manage ma vie : objectifs, pensées, charge mentale, vie pro-vie perso, projets, toutes les techniques d'un manager de carrières au service de votre vie / Cédric Bruguère

Livre

[Bruguère, Cédric. Auteur](#)

Edité par [Eyrolles. Paris](#) - 2021

Une adaptation de méthodes de management à la vie de tous les jours pour faire ses propres choix et organiser ses pensées. En s'appuyant sur son expérience, l'auteur propose des outils permettant de prendre en main sa vie, de hiérarchiser ses obligations, de gérer son temps mais aussi de mieux concilier vie privée et carrière.

Note

- Bibliogr. p. 165-167

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (167 p.) ; ill. ; 21 cm

ISBN

978-2-416-00015-7

EAN

9782416000157

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 BRU

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 BRU



L'estime de soi : grandir en confiance / Nathalie Vancraeynest

Livre

[Vancraeynest, Nathalie.](#) Auteur

Edité par [Mardaga.](#) Bruxelles - 2021

Des conseils destinés aux parents afin de développer l'estime de soi de leur enfant. Les gestes quotidiens proposés sont adaptés à chaque étape de la vie, des premiers mois jusqu'à l'adolescence. Une partie de l'ouvrage reprend les principes d'éducation bienveillante et de psychologie positive afin de guider les enfants qui ne parviennent pas à développer une image favorable d'eux-mêmes.

Autres documents dans la collection «Ps...

Note

- Diffusé en France
- Bibliogr. p. 227-232

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

Belgique (la)

Description physique

1 vol. (237 p.) ; 23 cm

ISBN

978-2-8047-0831-3

EAN

9782804708313

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Collection

[Psychologie](#)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 155.4 VAN

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

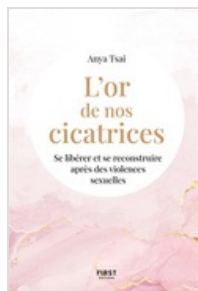
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

155.4 VAN



L'or de nos cicatrices : se libérer et se reconstruire après des violences sexuelles / Anya Tsai

Livre

[Tsai, Anya \(1979-....\). Auteur](#)

Edité par [First Editions. Paris](#) - 2021

Coach et fondatrice de l'association Les Résilientes, l'auteure fournit des conseils aux victimes de violences sexuelles pour se libérer de ses traumatismes, se reconstruire et reprendre le pouvoir sur sa vie.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (320 p.) ; 22 cm

ISBN

978-2-412-06350-7

EAN

9782412063507

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 TSA

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

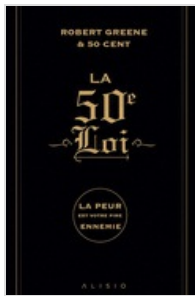
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 TSA



La 50e loi : la peur est votre pire ennemie / Robert Greene & 50 Cent

Livre

[Greene, Robert \(1959-....\). Auteur](#) | [Fifty Cent \(1975-....\). Auteur](#)

Edité par [Alisio. Paris](#) - 2021

En s'appuyant sur des exemples tirés de la vie du rappeur 50 Cent et de celle de divers personnages historiques, R. Greene propose de vaincre sa peur pour réussir, à travers les notions d'autonomie, de sens de l'opportunité, d'élan calculé, d'agressivité, d'autorité, de connaissance de son réseau ou encore de confiance en soi.

Note

- Index

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (319 p.) ; 22 x 14 cm

ISBN

979-10-92928-63-1

EAN

9791092928631

Numéro du document

9791092928631

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Contributeurs

- Bories, Alain. Traducteur
- Bories, Lakshmi. Traducteur

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 GRE

Popularité

Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 GRE



Se construire avec des parents immatures / Dr Lindsay Gibson

Livre

[Gibson, Lindsay. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2021

Psychologue clinicienne, l'auteure s'adresse aux personnes ayant grandi auprès d'un parent émotionnellement immature, absent ou égocentrique et dont les besoins affectifs n'ont pas été comblés pendant l'enfance. Après avoir identifié quatre types d'immaturité, elle explique comment prendre conscience de son vécu, mettre un terme à sa souffrance et apprendre à instaurer des relations positives.

Note

- Bibliogr. p. 309-312

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (317 p.) ; 21 cm

ISBN

979-10-285-1969-8

EAN

9791028519698

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Liens

- Est une traduction de : Adult children of emotionally immature parents

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 155.646 GIB

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

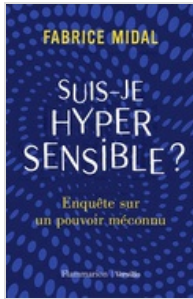
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

155.646 GIB



Suis-je hypersensible ? : enquête sur un pouvoir méconnu / Fabrice Midal

Livre

[Midal, Fabrice \(1967-....\). Auteur](#)

Édité par [Flammarion. Paris](#) ; [Versilio](#) - 2021

Nourri de rencontres avec des spécialistes du sujet, l'auteur a mené une enquête à la fois personnelle et historique pour comprendre l'hypersensibilité et découvrir des manières de vivre avec le mieux possible. 34 entrées présentent chacune un mot sur cette tendance de la personnalité, assorties d'un exercice simple pour apprendre à l'assumer.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (293 p.) ; 21 cm

ISBN

978-2-08-145788-1

EAN

9782081457881

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 152.4 MID

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	152.4 MID



Détox spirituelle / Habib Sadeghi,...

Livre

[Sadeghi, Habib. Auteur](#)

Edité par [Cherche Midi. Paris](#) - 2021

Médecin attiré de plusieurs stars d'Hollywood, l'auteur présente sa méthode de cure spirituelle qu'il envisage comme un complément à la détoxification physique. Il livre ses secrets pour rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Autres documents dans la collection «Ps...

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (462 p.) ; ill. ; 20 cm

ISBN

978-2-7491-6087-0

EAN

9782749160870

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Collection

[Psycho pop](#)

Liens

- Est une traduction de : Within

Contributeurs

- Guenon, Élis. Traducteur

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 SAD

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 SAD



Les 4 peurs qui nous empêchent de vivre / Eudes Séméria

Livre

[Séméria, Eudes \(1964-....\). Auteur](#)

Édité par [Albin Michel. Paris](#) - 2021

Le clinicien explique comment se libérer des peurs qui empêchent de vivre et qu'il définit en quatre catégories : grandir, s'affirmer, agir et se séparer.

Autres documents dans la collection «Ps...

Note

- Bibliogr. p. 299-301

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (310 p.) ; 22 cm

ISBN

978-2-226-45921-3

EAN

9782226459213

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Collection

[Psychologie](#)

Autre titre

- Les quatre peurs qui nous empêchent de vivre (Titre de couverture)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 152.4 SEM

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	152.4 SEM



Achète-toi toi-même ces putains de fleurs : et autres rituels pour prendre sa vie en main : par quelqu'un qui est passé par là / Tara Schuster

Livre

[Schuster, Tara. Auteur](#)

Édité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2021

A travers le récit humoristique de sa rééducation personnelle, l'auteure propose un guide pratique d'estime de soi, basé sur des rituels concernant l'esprit, le corps ou les relations.

[Autres documents dans la collection «#s...](#)

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

Suisse (la)

Description physique

1 vol. (463 p.) ; 21 cm

ISBN

978-2-88953-322-0

EAN

9782889533220

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Collection

[#sansfiltre](#)

Liens

- Est une traduction de : Buy yourself the fucking lilies : and over rituals to fix your life, from someone who's been there

Autre titre

- Achète-toi toi-même ces putains de fleurs (Autre variante du titre)

Contributeurs

- Billon, Christophe (1966-....). Traducteur

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 SCH

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 SCH



Ton autre vie / Franck Lopvet

Livre

[Lopvet, Franck \(1973-....\). Auteur](#)

Edité par [Eyrolles. Paris](#) - 2021

Loin des techniques traditionnelles de développement personnel, ce guide explore de nouvelles voies de rencontre avec soi, invitant à comprendre ses émotions et à supprimer les filtres qui déforment le regard. Il introduit à une prise de recul nécessaire pour atteindre une prise de conscience salutaire et découvrir un état d'être accompli et en accord avec soi-même.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (180 p.) ; 22 cm

ISBN

978-2-212-57478-4

EAN

9782212574784

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 LOP

Popularité

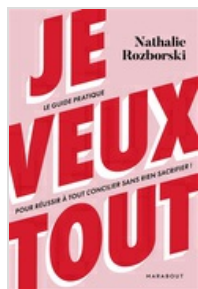
Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 LOP



Je veux tout : [le guide pratique pour réussir à tout concilier sans rien sacrifier] / Nathalie Rozborski

Livre

[Rozborski, Nathalie \(1983-....\). Auteur](#)

Édité par [Marabout. Paris](#) - 2021

A partir de son expérience personnelle, l'auteure donne des conseils aux femmes qui veulent concilier une carrière professionnelle réussie, une vie amoureuse et amicale épanouie, un rôle de maman assumé et des moyens financiers adaptés.

Note

- Bibliogr., 1 p.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (202 p.) ; 22 cm

ISBN

978-2-501-14971-6

EAN

9782501149716

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Economie-gestion

Cotes

- 650.1 ROZ

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

650.1 ROZ



Moi : apprendre à vivre avec son meilleur ami et son pire ennemi / Dr Philippe Presles

Livre

[Presles, Philippe. Auteur](#)

Édité par [Albin Michel. Paris](#) ; [Versilio](#) - 2021

S'appuyant sur la psychologie du développement, les neurosciences, des exemples et son expérience personnelle, le psychothérapeute donne des conseils pour s'accepter tel que l'on est et ainsi vivre en paix avec soi-même.

[Autres documents dans la collection «Dé...](#)

Note

- En appendice, choix de documents

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (343 p.) ; ill. ; 22 cm

ISBN

978-2-226-45825-4

EAN

9782226458254

Date de publication

2021

Note sur le public

Tout public

Collection

[Développement personnel](#)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 PRE

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 PRE