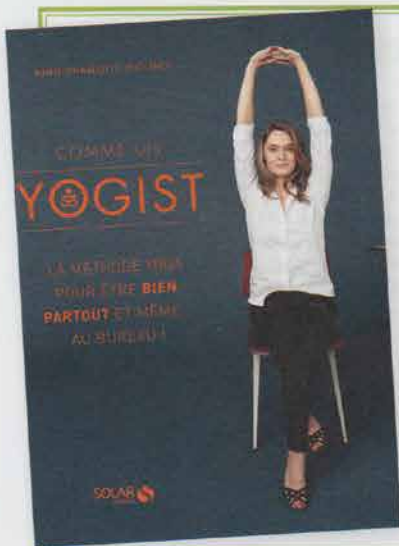


Vie pro & perso

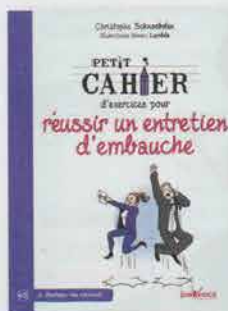
Le club de lecture vous conseille...



COMME UN YOGIST

La méthode yoga pour être bien partout et même... au bureau! Le stress et le travail sur écran font des ravages. Grâce au yoga, 5 minutes suffisent pour soulager ses douleurs au bureau, sans se changer, sans matériel! Anne-Charlotte Vuccino a développé une méthode de « yoga corporate » et « tout-terrain » en 10 étapes, qui se pratique sur chaise et en tenue de ville. Des exercices simples et discrets à faire partout pour prévenir le stress, les maux de dos et les troubles musculo-squelettiques, mais aussi pour être plus concentré et performant au bureau.

Anne-Charlotte Vuccino
Éditions Solar - Prix : 15,90€



◆ PETIT CAHIER D'EXERCICES POUR RÉUSSIR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Ce petit cahier se présente comme un guide de préparation contenant l'essentiel des techniques des recruteurs. Des conseils et des exercices ludiques qui vous permettront de mettre toutes les chances de votre côté lors de votre prochain entretien. De l'importance de la première impression jusqu'à la structuration de l'entretien, des méthodes simples pour répondre aux différentes questions, vous aurez toutes les clés pour vous différencier avec succès des autres candidats.

Christophe Schnoebelen
Éditions Jouvence - Prix : 6,90 €



◆ LE DÉFI DES 100 JOURS

Un cahier d'exercices pour développer son intuition, permettre à chacun de co-créer et transformer sa vie pour qu'elle devienne plus cohérente. Chaque jour, les auteurs vous invitent à relever le défi du jour, mais aussi à choisir au moins trois pratiques, lire l'affirmation du jour, créer une intention pour la journée, écouter son intuition du jour, noter ses résultats et succès, ses observations et ce pour quoi l'on est reconnaissant(e).

Lilou Macé et Sonia Choquette
Éditions Trédaniel - Prix : 23,90€



◆ LA BOÎTE À OUTILS DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Communiquer avec les autres, conduire une réunion, gérer son temps, maintenir son équilibre, piloter sa carrière, traiter l'information, travailler ensemble... c'est ce qu'on regroupe sous le vocable « Efficacité professionnelle ». Ce livre développe tous les outils et savoir-faire pour développer l'efficacité dans son travail et ainsi mieux se réaliser dans son univers professionnel. Il comprend aussi des vidéos pédagogiques illustrant des situations concrètes.

Pascale Bélorgey
Éditions Dunod - Prix : 26,50€



LE DÉFI DES 100 JOURS

Un cahier d'exercices pour développer son intuition, permettre à chacun de co-créer et transformer sa vie pour qu'elle devienne plus cohérente. Chaque jour, les auteurs vous invitent à relever le défi du jour, mais aussi à choisir au moins trois pratiques, lire l'affirmation du jour, créer une intention pour la journée, écouter son intuition du jour, noter ses résultats et succès, ses observations et ce pour quoi l'on est reconnaissant(e).

Lilou Macé et Sonia Choquette

Éditions Trédaniel - Prix 23,90 €

Marie-Annik Planguier et Cécile Jégo
Éditions Marabout - Prix : 6,99€