

Jean-Denis Budin
et l'équipe du CREDIR
Start-up associative dédiée à l'entraînement des professionnels



- Découvrir les effets du surtravail sur la santé
- Apprendre à repérer les risques
- Connaître les clés de prévention et de traitement

ALISIO

Ne vous tuez plus au travail !



Télécharger



Lire En Ligne


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ne vous tuez plus au travail !

Jean-Denis Budin

Ne vous tuez plus au travail ! Jean-Denis Budin

 [Télécharger Ne vous tuez plus au travail ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ne vous tuez plus au travail ! ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Ne vous tuez plus au travail ! Jean-Denis Budin

296 pages

Présentation de l'éditeur

À la manière de lanceurs d'alertes, Jean-Denis Budin et les équipes du CREDIR proposent dans ce livre une approche originale des risques du surtravail sur la santé.

En s'appuyant sur des recherches scientifiques et des centaines de rencontres avec des professionnels en transition, ils montrent que le surtravail - quand il est lié à une suractivité, un stress prolongé, des addictions numériques, ou encore des maladies - a des conséquences graves sur le cerveau. L'altération des neurones, les déséquilibres hormonaux, la baisse des défenses immunitaires font partie (entre autres) de ces conséquences qui peuvent conduire à de graves problèmes de santé, dont l'origine est bien souvent méconnue.

AVC, troubles de la sexualité, burn-out, troubles du sommeil et de l'alimentation font partie des suites les mieux identifiées. Mais d'autres problèmes comme l'incapacité à prendre des décisions rationnelles, les erreurs de gestion, l'isolement, les ruptures, les troubles cognitifs, etc., en sont également les prolongements directs. Grâce aux témoignages recueillis, à de nombreuses études sérieuses et innovantes et aux conseils de ses spécialistes, le CREDIR livre des clés de prévention et de traitement.

En 2017, le travail tue encore. Il est temps de réagir. Ce livre est un signal d'alarme qui aidera à la prise de conscience générale. Biographie de l'auteur

Docteur en sciences de gestion, spécialiste des récits de vie, Jean-Denis Budin est le fondateur du CREDIR. Le CREDIR est une start-up associative, à but non lucratif, dédiée à accompagner tous les professionnels dans leur parcours, quels que soient leurs métiers. Le CREDIR organise entre autres chaque semaine des stages de 3 jours pour accompagner les personnes en difficulté, dans leur travail mais aussi dans leur vie personnelle. Chaque semaine, le CREDIR sauve des vies.

L'auteur vit à Colmar, en Alsace (le CREDIR y est installé).

Download and Read Online Ne vous tuez plus au travail ! Jean-Denis Budin #ZTQG7K58AVU

Lire Ne vous tuez plus au travail ! par Jean-Denis Budin pour ebook en ligneNe vous tuez plus au travail !
par Jean-Denis Budin 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 Ne vous tuez plus au travail ! par Jean-Denis Budin à lire en ligne.Online Ne vous tuez plus au
travail ! par Jean-Denis Budin ebook Téléchargement PDFNe vous tuez plus au travail ! par Jean-Denis
Budin DocNe vous tuez plus au travail ! par Jean-Denis Budin MobipocketNe vous tuez plus au travail ! par
Jean-Denis Budin EPub

ZTQG7K58AVUZTQG7K58AVUZTQG7K58AVU