

Trois livres

Par **Anne-Rachel Schehr Buchs**



Psychologue clinicienne, formatrice et consultante, active dans la réinsertion professionnelle et passionnée par le monde de l'entreprise, **Anne-Rachel Schehr Buchs** accompagne depuis plusieurs années des personnes et des équipes sur les chemins du changement.

57 méditations pour réenchanter le monde du travail

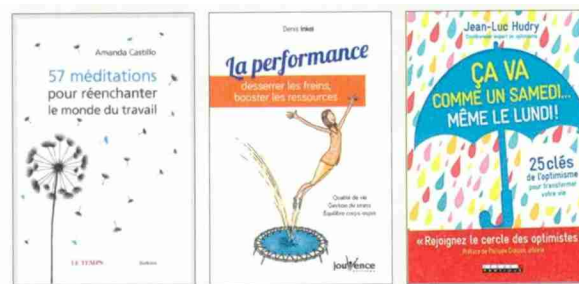
Comment stimuler sa créativité? Peut-on être dyslexique ou autiste et réussir sa carrière? Un patron peut-il avoir des chouchous? Resté concentrer s'apprend-il? Au travers de 57 méditations réflexives, Amanda Castillo, responsable des pages Carrières du Temps questionne, interpelle et interroge avec intelligence et finesse la position centrale du travail dans nos vies tout en proposant des pistes pour conjuguer travail et épanouissement personnel en s'affranchissant du diktat du bonheur obligatoire au travail.

Amanda Castillo, éd. Slatkine, 2018, 248 pages

La performance. Desserrer les freins, booster les ressources

Il est un paradoxe essentiel dans le domaine de l'entreprise comme dans celui du sport: la recherche de performance produit du stress, or l'état physiologique idéal pour être performant est à l'opposé de celui imposé par le stress. Comment résoudre cette contradiction? Denis Inkei, diplômé en communication et professeur d'arts martiaux, propose une approche robuste, à la fois simple et holistique, qui permet de modifier nos réponses aux situations stressantes afin ne plus se charger en tensions inutiles et de développer durablement un état favorable à la performance.

Denis Inkei, éd. Jouvence, 2018, 160 pages



Ça va comme un samedi... même le lundi

Avez-vous tendance à toujours imaginer le pire? Vous a-t-on déjà dit: «Ah! Mais c'est nul, ça!»? Arrive-t-il à votre enfant de dire: «Je n'y arrive pas, je ne sais pas...»? Oui? Alors ce livre est fait pour vous. Autour de 25 situations de la vie courante, Jean-Luc Hudry, ancien chef d'entreprise et incurable optimiste, nous apprend à nous défaire de nos croyances négatives et limitantes pour construire une vision positive de la vie et des solutions constructives au quotidien. Parce que l'optimisme, ça s'apprend!

Jean-Luc Hudry, éd. Leduc, 2018, 288 pages