



Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance

Mailys Charlier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance Mailys Charlier

 [Telecharger Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrô...pdf](#)

 [Lire en Ligne Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contr...pdf](#)

Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance

Maïlys Charlier

Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance Maïlys Charlier

Téléchargez et lisez en ligne Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance Mailys Charlier

32 pages

Présentation de l'éditeur

Un guide pratique et accessible pour apprendre à vous (re)concentrer en toute situation !

Éprouvez-vous des difficultés à vous focaliser sur une tâche particulière ? Avez-vous tendance à ouvrir cinq dossiers en même temps, pour finalement n'en boucler aucun ? C'est que vous avez des progrès à faire en matière de concentration ! Peut-être même souffrez-vous d'un trouble déficitaire de l'attention ? Dans tous les cas, même s'il n'est pas toujours évident de rester concentré pendant une journée entière, des conseils, trucs, astuces et exercices existent pour vous aider.

Ce livre vous aidera à :

- * Rester concentré sur vos tâches
- * Vous reconcentrer rapidement suite à un dérangement
- * Améliorer votre productivité en étant plus attentif
- * Et bien plus encore !

Le mot de l'éditeur :

« Avec l'auteur, Mailys Charlier, nous avons cherché à présenter aux lecteurs un document clair et synthétique expliquant les fonctionnements de l'attention et de la concentration, ainsi que les bons réflexes à acquérir pour ne plus se laisser distraire. À travers conseils et exercices pratiques, le lecteur pourra évoluer à son rythme pour optimiser son temps de travail. » Laure Delacroix

À Propos De La SÉRIE 50Minutes | Coaching pro

La série « Coaching pro » de la collection « 50Minutes » s'adresse à tous ceux qui, en période de transition ou non, désirent acquérir de nouvelles compétences, réagir face à une situation qui les incommode, ou tout simplement réévaluer leur équilibre de travail. Dans un style simple et dynamique, nos auteurs combinent de la théorie, des pistes de réflexion, des exemples concrets et des exercices pratiques pour permettre à chacun d'avancer sur le chemin de l'épanouissement professionnel.

Download and Read Online Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance Mailys Charlier #DKELX7NMF18

Lire Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance par Maïlys Charlier pour ebook en ligne Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance par Maïlys Charlier 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 Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance par Maïlys Charlier à lire en ligne. Online Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance par Maïlys Charlier ebook Téléchargement PDF Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance par Maïlys Charlier Doc Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance par Maïlys Charlier Mobipocket Comment gagner en concentration ? : Apprendre à contrôler les déficits de l'attention pour une meilleure performance par Maïlys Charlier EPub

DKELX7NMF18DKELX7NMF18DKELX7NMF18