

Frédéric Banville

PUQ36Q

COMMENT SURVIVRE À SON QUOTIDIEN AU TRAVAIL

Quand Atlas rencontre Sisyphe



Préface de
Sébastien Mussi

COMMENT SURVIVRE À SON QUOTIDIEN AU TRAVAIL

Quand Atlas rencontre Sisyphe

Êtes-vous exposés au stress dans votre milieu de travail ? Que faire lorsque les solutions pour y remédier s'avèrent inefficaces ?

Cet ouvrage s'adresse aux travailleuses et aux travailleurs qui occupent des emplois pouvant poser des défis de (sur)charge tant sur les plans cognitifs, affectifs que physiques. À l'image d'Atlas soutenant le poids du monde, ces défis peuvent devenir un fardeau.

Comment survivre à son quotidien au travail : quand Atlas rencontre Sisyphe propose de réfléchir à notre quête incessante de performance.

Il nous invite à repenser notre rapport au travail faisant parfois de nous des Sisyphe des temps modernes et à explorer un chemin différent pour découvrir de nouvelles possibilités !

- « Pour en finir avec la charge mentale au travail : mode d'emploi. »
- « Un livre qui aide à mieux se connaître pour faire de meilleurs choix. »
- « Alliant théorie, pratique et mythologie, cet ouvrage vous fera repenser le monde du travail! »

Frédéric Banville

2024 | 128 pages

978-2-7605-6097-0 **25,00 \$** PAPIER
978-2-7605-6098-7 **20,99 \$** PDF
978-2-7605-6099-4 **20,99 \$** EPUB

Frédéric Banville est docteur en psychologie et neuro-psychologue. Il enseigne l'évaluation des troubles mentaux et les méthodologies de recherche en psychologie comme en sciences infirmières. Il est actuellement directeur du programme de doctorat (cheminement professionnel) en psychologie à l'Université du Québec à Rimouski.