



Parent zen

Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Parent zen Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke

 [Download Parent zen ...pdf](#)

 [Read Online Parent zen ...pdf](#)

Parent zen

Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke

Parent zen Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke

Téléchargez et lisez en ligne Parent zen Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke

208 pages

Présentation de l'éditeur

Au quotidien, les relations parents-enfants peuvent malheureusement devenir génératrices de tensions et de stress. Or, ce n'est pas la gravité des circonstances qui détermine le niveau de stress vécu dans chaque situation. Pourquoi réagissons-nous si fortement lorsque notre enfant échoue à l'école? Pourquoi sommes-nous parfois si agacés, anxieux ou découragés quand les choses ne se déroulent pas comme nous les avions imaginées? Cessez de considérer **le stress** comme un ennemi et reconnaissez en lui un **signal précieux qui vous indique que quelque chose ne tourne pas rond. Faites de lui votre allié et voyez comment il peut vous aider à rester calme et à faire preuve d'ouverture d'esprit, de créativité et d'empathie avec vos enfants.**

Grâce à des **exercices simples et efficaces**, apprenez à **solliciter la partie la plus "intelligente" de votre cerveau pour gérer les conflits avec légèreté et cultiver au quotidien des liens familiaux harmonieux.**

Biographie de l'auteur

Brigitte Durruty, auteur Belge qui réside à Bruxelles, est formatrice et coach spécialisée, en ANC, à la programmation neurolinguistique (PNL) et à l'analyse transactionnelle (AT).

Catherine Schwennicke, est psychologue experte en ANC et dirige des formations et des ateliers destinés aux enseignants, aux parents et aux enfants et orientés vers la connaissance de soi, la gestion du stress et la prévention des conflits. Elle est Belge et vit à Bruxelles.

Download and Read Online Parent zen Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke #OB2Q4F5HIKW

Lire Parent zen par Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke pour ebook en ligneParent zen par Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke 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 Parent zen par Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke à lire en ligne. Online Parent zen par Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke ebook Téléchargement PDFParent zen par Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke DocParent zen par Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke MobipocketParent zen par Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke EPub

OB2Q4F5HIKWOB2Q4F5HIKWOB2Q4F5HIKW