

# Prenez soin de vous et des autres au travail !

« Prends soin de toi ! », plus facile à dire qu'à faire ! Le bien-être au travail est devenu une priorité pour tous. Mais quand les dossiers s'accumulent, que les relations avec les collègues s'enveniment, que la crise de nerf pointe le bout de son nez, comment s'en sortir ?

Vous n'éviterez pas le burn-out en serrant les dents jusqu'à ce que ça passe, parce que tout ne repose pas seulement sur vous. Le bien-être en entreprise, c'est avant tout un état d'esprit collectif, porté par la direction, qui passe par une prise de conscience individuelle. Gérer le stress, c'est un travail d'équipe !

Consultante en prévention des risques psychosociaux et management de la qualité de vie au travail, Anne-Véronique Herter donne des conseils concrets pour comprendre d'où vient le mal-être et agir à tous les niveaux. Que vous soyez vous-même sous pression, un manager en quête de réponses ou simplement inquiet pour votre collègue, elle vous livre toutes les pistes pour prendre soin de vous et des autres en entreprise.

Un petit guide à destination de tous ceux qui pensent que le travail ne doit pas être un fardeau !

ISBN : 979-10-302-0439-1



2022-XII

12 €

FAUVES  
ÉDITIONS

Collection RH

Prenez soin de vous et des autres au travail !

Anne-Véronique Herter

Anne-Véronique Herter

Prenez soin de vous

et des autres au travail !

Comment éviter le stress, le surmenage  
et gérer les conflits sans attendre

