

Ressources Pédagogiques de Coste Consultants

❖ Bibliographie en Gestion du Stress :

« 3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur »
de Florence Servan-Schreiber, Editions Marabout.

« Le principe du petit pingouin »,
de Denis Doucet, Marabout Psy.

« Petit manuel de méditation à l'usage des gens stressés »,
de David Fontana, éditions Leduc.s.

« Le petit livre à offrir à un(e) insomniaque pour que ses nuits soient plus belles que nos jours »,
Tana éditions.

« Super Stress, la solution »
de Roberta Lee, L'esprit d'ouverture, Belfond.

« Cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité »,
d'Erik Pigani, Jouvence Editions.

« Jeux et gadgets de bureau pour déjouer le stress »,
de Flore Acursi, Sylvain Alzial et Julie Pacher, Tana éditions.

« La gestion du stress. 'Ni babacool, ni bouledenerf'. Les secrets du docteur Coolzen »
de Raphaëlle Giordano et Izumi Mattei-Cazalis, Editions Dangles.

« La respiration anti-stress dans la vie quotidienne et au travail »,
du Dr Florence Villien, Editions J. Lyon.

« Savoir gérer son stress en toutes circonstances »
du Dr Charly Lundi, chez Pocket Evolution.