

## Bibliothèque-Médiathèque Sierre

### Vaincre la procrastination : 24 clés pour agir maintenant et éviter de remettre à demain / Shékina Rochat

Title:	Vaincre la procrastination : 24 clés pour agir maintenant et éviter de remettre à demain
Editor:	Bruxelles : Mardaga, 2022
Description:	139 pages : illustrations ; 23 cm
Age:	Adulte
Medientyp:	Book
Media 2:	Non-fiction
Abstract:	Une méthode pour formuler des objectifs professionnels ou personnels en trouvant la motivation pour les accomplir de manière énergisante et divertissante. S'appuyant sur des études et des recherches en psychologie, l'auteure montre comment retrouver du plaisir à des tâches perçues comme rébarbatives et transformer les contraintes quotidiennes en art de vivre.
Authors:	Rochat, Shékina
Subjects:	MOTIVATION TEMPS PERCEPTION GESTION ORGANISATION

#### More information

Author zone:	Shékina Rochat
ISBN:	978-2-8047-2079-7
Notice nr.:	22645

#### Authors / Subjects / Classification

Classification:	159.93 Sensation. Perception sensorielle (vue, ouïe, odorat, goût, toucher, perception des couleurs, de l'espace et du temps)
-----------------	---

Reserve	Item number	Call number / Mark	Location	Availability
	22645	159.93 Roch	Documentaires Rez	available