

Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?

Comment (re)prendre sa vie en main et se protéger contre le burn-out ?

Ce livre s'adresse à ceux qui veulent éviter le burn-out et apprendre à repérer à temps les signaux d'alerte, chez soi et les autres. Mais aussi à ceux qui sont allés jusqu'au burn-out et qui commencent à remonter la pente.

Découvrez :

- 50 conseils de psy et + de 130 témoignages
- + de 50 exercices et compléments numériques (audios, vidéos...)
- un cahier téléchargeable avec de nombreux exercices complémentaires



Barbara Delbrouck est une journaliste spécialisée dans la vulgarisation santé vers le grand public. Depuis plus de 10 ans, elle collabore avec des médecins et des graphistes pour aborder des sujets complexes de manière accessible mais rigoureuse.

Michel Delbrouck est médecin, psychothérapeute et formateur, très actif dans le domaine de la formation et de l'aide aux professionnels de la santé en difficulté. Il est aussi directeur de l'Institut de Formation et de Thérapie pour soignants.

Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?, Barbara et Michel Delbrouck

En librairie le **11 octobre 2022** aux **Éditions De Boeck Supérieur**

Prix : **19,95 €** - Pagination : **192 pages**

Contact presse : **Amandine Morelli** – amandine.morelli@vuibert.fr – (+33) 01.42.79.44.51