



Comment vaincre mes monstres intérieurs

La gestion du stress pour les adolescents

Auteur : Earl Hipp

Collection : Zéro Zizanie

ISBN : 978-2-923817-12-5

Prix : 17, 95 \$

ISBN eBook : 978-2-923817-13-2

Prix eBook : 17, 95 \$

Nombre de pages : 144

Description du livre

La gestion du stress pour les adolescents

Bien que le stress soit un état que nous ressentions tous, les adolescents en sont généralement touchés de façon plus marquée. Le stress chez l'adolescent peut augmenter son impulsivité et l'inciter à avoir des comportements à risque. Il est impossible d'éliminer le stress de la vie, mais il est essentiel pour un jeune d'apprendre à le cerner et à le contrôler. Ce livre propose des techniques éprouvées pour que l'adolescent puisse faire face aux diverses situations stressantes qui surviennent à l'école, à la maison ou avec les amis. On y retrouve des renseignements sur la façon dont le stress affecte la santé à plusieurs niveaux et permet d'acquérir des compétences telles que l'affirmation de soi, avoir un discours intérieur positif, une gestion efficace du temps ainsi que des exercices de relaxation. Basé sur des faits vécus, des citations de jeunes et des activités amusantes, ce livre est une excellente ressource pour tout adolescent qui se dit stressé.

À qui s'adresse cet ouvrage

L'ouvrage s'adresse aux jeunes de 10 à 15 ans.