

Votre sélection de résultats issus de "CDI - Collège-Lycée Privé ST JOSEPH"



Livre

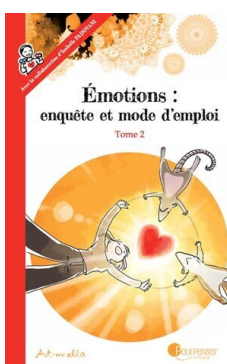
[Le superguide pour enfin oser être soi!](#)

Alda Bournel et Audrey Pfaff et Claire Delvaux

Publié en 2016 par La Martinière jeunesse, 189 p.

Un guide, qui s'ouvre avec une fermeture éclair, alliant méthodes de développement personnel, conseils psychologiques et tests de personnalité à travers des situations que les adolescents sont amenés à affronter dans leur vie quotidienne.

Statut	Emplacement	Cote
Disponible	Etagère 100	158 BOU



Livre

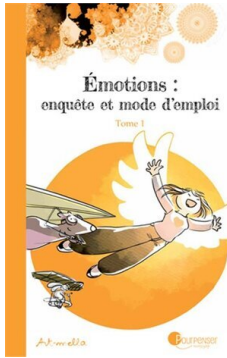
[Émotions : enquête et mode d'emploi. Tome 2](#)

Art-Mella

Publié en 2018 par Pourpenser, 48 p.

Dans le premier tome de cette série, Art-mella s'est intéressée à la nature des émotions. A travers l'enquête menée en compagnie de Rator, nous avons découvert la boussole des émotions, le triangle des Bermudes multitemporel et dégusté les biscuits de la pleine conscience ! La suite de cette enquête nous invite à visiter notre jardin intérieur et à remonter à la source des émotions. En découvrant que les besoins sont la source de nos émotions, nous reprenons tout notre pouvoir pour prendre soin de nous-même, des autres et nous rendre la vie belle ! Rien de plus facile avec différents outils comme la carte pour trouver son besoin caché, des questions magiques instantanées... et pleins de clés pour exprimer ses émotions/besoins et faire une demande à quelqu'un. Autant de découvertes que Rator, apprenti en arts martiaux, testera pour nous ! AVEC LA COLLABORATION D'ISABELLE PADOVANI .

Statut	Emplacement	Cote
Disponible	Etagère 100	BD ART e T2



Livre

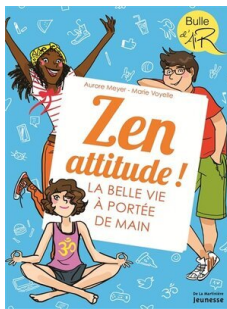
Émotions : enquête et mode d'emploi. Tome 1

Art-Mella

Publié en 2016 par Pourpenser, 43 p.

Cet ouvrage offre outils et informations pour aider à mieux connaître, reconnaître, comprendre et gérer les émotions. Le fonctionnement de notre cerveau, le monde des émotions, la façon de les nommer, de les accueillir, de les exprimer, de les vivre... sont expliqués de façon simple et humoristique à l'aide de petits personnages, de petits dessins et de textes courts. Voici la liste des thèmes abordés dans le tome 1 de "Émotions, enquête et mode d'emploi" :- émotion et responsabilité- comment accueillir n'importe quelle émotion- comprendre la dynamique des 4 émotions principales- l'esprit, le souffle et le corps- la boussole des émotions- le point faible de la boussole- comment relancer une boussole qui n'a pas servi depuis longtemps- la pleine conscience- comment annuler une pensée- les émotions vues par le physicien Nassim Haramein et l'auto-hypnose- les réactions émotionnelles incontrôlables- être artiste de sa vie, créer avec ses émotions- l'influence du mode de vision sur les émotions, et comment - retoucher une image mentale- trouver les mots facilement pour exprimer ses émotions- trouver l'info derrière l'émotion

Statut	Emplacement	Cote
Disponible	Etagère 100	BD ART e T1



Livre

Zen attitude : la belle vie à portée de main

Aurore Meyer et Marie Voyelle

Publié en 2018 par La Martinière jeunesse, 79 p.

Des tests, des conseils pratiques et des exercices de relaxation à destination des adolescents pour prendre soin de soi, s'écouter, se faire confiance, oser dire non et positiver.

Statut	Emplacement	Cote
Disponible	Etagère 100	155.5 MEY



Livre

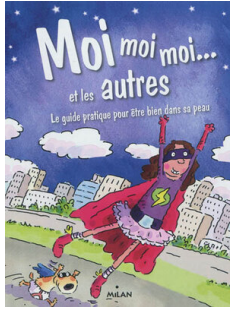
Rêve ta vie vis tes rêves : 30 clés pour prendre ta place dans ce monde

Isabelle Servant

Publié en 2017 par Eyrolles

Des conseils en trois étapes à destination des adolescents pour les aider à prendre conscience de leurs forces, de leurs atouts et de leurs ressources.

Statut	Emplacement	Cote
Disponible	Etagère 100	158 SER



Livre

[Moi moi moi ... et les autres. Le guide pratique pour être bien dans sa peau](#)

Louise Spilsbury

Publié en janvier 2012 par Milan, 64 p.

Comment être bien dans sa peau, s'ouvrir aux autres, gérer les conflits, les relations familiales, amicales ou amoureuses parfois compliquées... Ce livre s'adresse aux pré-ados et ados entre 11 et 14 ans. Il fonctionne comme un guide pour gérer au mieux ses propres sentiments et les relations avec les autres.

Statut	Emplacement	Cote
Disponible	Etagère 100	155.5 SPI
