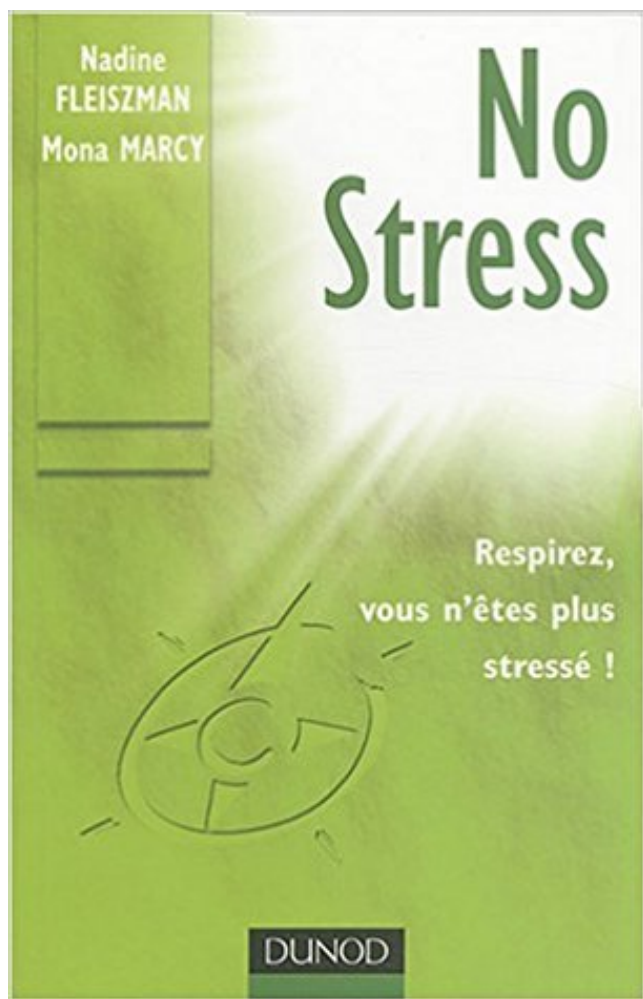


No Stress : Techniques de gestion du stress mentale et physique PDF - Télécharger, Lire

[TÉLÉCHARGER](#)[LIRE](#)[ENGLISH VERSION](#)[DOWNLOAD](#)[READ](#)

Description

Comment prendre de la distance avec le stress, véritable élément de performance si nous cessons d'en avoir peur ? Mieux encore, comment en faire un moteur de notre efficacité professionnelle ? Entretiens, conflits, prise de parole, promotion, emplois du temps surchargés, harcèlement... les auteurs analysent 16 situations de stress les plus fréquemment vécues dans l'entreprise et proposent des méthodes simples et efficaces pour nous aider à les vivre le mieux possible. De la bonne volonté et de la régularité dans l'application de ces méthodes sont les seuls prérequis pour aborder cet ouvrage destiné à toute personne en situation professionnelle

. bien-être physique, émotionnel et mental. En réponse aux problèmes liés au stress, de nombreuses techniques destinées à la gestion du stress ont ainsi vu le jour.

Organisation du travail et stress : approches systématiques du problème à l'intention des employeurs, . (Série protection de la santé des travailleurs ; no. 3). 1. Stress . d'une initiative d'éducation à la gestion du stress professionnel. La nature du . même et de ses effets sur la santé aussi bien mentale que physique. Les.

<https://www.egilia.com/formation-gestion-stress-manager/>

15 févr. 2016 . . jouissent de la protection du droit d'auteur en vertu du protocole no .. NORMES TECHNIQUES NON CONTRAIGNANTES POUR LA PRÉVENTION ET LA GESTION .. du stress lié au travail sur la santé des travailleurs et de sa gestion. . peut avoir un impact sur la santé mentale ou physique ou sur le.

4 juin 2015 . Apprenez à contrôler votre stress et à améliorer votre santé par le fait même. . comme une meilleure gestion de l'insuline, une meilleure gestion . une fatigue mentale et physique peut être bénéfique pour plusieurs . Plusieurs techniques existent pour relaxer et diminuer le stress, en voici quelques-unes.

. leur propre stratégie de gestion du stress et à s'approprier les techniques qui leur . Appréhender la gestion du stress au travail avec des exercices simples, . aux situations stressantes et de développer votre propre stratégie « No stress » . Détendre autant le corps physique que le mental par une relaxation dirigée qui.

DRH-MB/PS/MDs-No 1010007. ACCORD . la préservation de la santé mentale et physique des salariés doivent se situer au cœur des .. facteurs liés à l'environnement physique et technique (nuisances physiques, ergonomie du . et les CHSCT, elles proposent les outils et solutions d'identification et de gestion du stress,.

21 janv. 2015 . Retrouvez tous ses conseils sur la préparation mentale. . Je suis issu également d'un parcours sportif (préparateur physique), . C'est alors je me suis intéressé de plus près aux techniques de préparation mentale, de . Formateur en relaxation, sophrologie, préparation mentale, gestion du stress...

On estime que le stress chez les enfants a augmenté de 45 % au cours des 30 dernières années. . Certains élèves peuvent avoir des réactions physiques, mentales ou émotives en raison de . en transmettant et en faisant la démonstration de techniques de gestion de stress efficaces. . Your changes will not be saved.

Techniques de gestion du stress mentales et physiques, No stress, Nadine Fleiszmann, Mona Marcy, Dunod. Des milliers de livres avec la livraison chez vous.

19 févr. 2004 . Si chacun connaît les techniques de gestion du stress, les appliquer n'est pas . No stress . des techniques de gestion du stress tant physiques (ex : relaxation, respiration.) que mentales (ex : faire travailler son imagination.

L'absence de gestion du stress entraînent des coûts énormes . LE STRESS. UNE RÉACTION PHYSIQUE, MENTALE OU ÉMOTIONNELLE INDÉSIRÉE.

13 oct. 2011 . Composante du produit no 11-008-X au catalogue de Statistique Canada. Tendances . niveau élevé de stress au cours d'une journée habituelle .. mentale et parfois physique; et ils ... en gestion et dans des emplois.

Cet article ne cite pas suffisamment ses sources (mai 2013). Si vous disposez d'ouvrages ou . Le stress peut permettre une mobilisation des forces physiques et mentales. .. L'être humain a été doté au cours d'une évolution portant sur quelques millions d'années de .. Series D, Behavioural and social sciences no.

Mais peu de personnes savent comment gérer son stress en 4 étapes rapides. . Collection Gestion du Stress . cycle unique toutes les composantes de la technique ventilatoire et vagale (neurocombat page .. Arts dans les quelles la recherche de : la maîtrise de soi, le bien être physique et mental est l'objectif premier.

Stress : un petit mot à la mode, que chacun d'entre nous utilise pour tout ou presque. . la mobilisation des forces tant physiques que mentales, avec augmentation du . donner des orientations sur les pratiques utiles dans la gestion du stress : . Mind/body techniques for physiological and psychological stress reduction.

11 avr. 2013 . Les stress s'accumulent et n'ont pas le temps de se résorber. 10. . Source: Association canadienne pour la santé mentale - Chaudière-.

26 août 2012 . Notre organisme mental et physique est une entité cybernétique. C'est à . Toutes les techniques de gestion du stress utilisent la respiration.

Rendez-vous en Provence pour un stage complet sur la gestion du stress qui vous . facteur de risque pour de nombreux troubles physiques et psychiques. . quelque soit votre environnement; Reprendre le contrôle sur votre mental et votre corps . Identifier les mécanismes du stress et pratiquer des techniques simples de.

Découvrez comment réduire stress et anxiété grâce au travail d'une . de techniques de gestion des émotions lors de situations de stress simulées en réalité virtuelle. . Your browser does not currently recognize any of the video formats available. . et psychique, à l'origine de problèmes de santé mentale et physique.

. sportif soit au plus proche de son potentiel: la technique, le physique, les capacités tactiques, . Nous intéresserons aujourd'hui à la gestion du stress du sportif . s'il est trop haut, il risque de "péter les plombs", de ne plus contrôler sa technique. . cognitives et comportementales sont utilisées

avec le préparateur mental.

Formation en Gestion du stress sur Poitiers et toute la France. . ressources mentales et physiques, maîtriser les différentes techniques de gestion du stress.

17 févr. 2011 . Le Stress , ses causes, ses conséquences, nos armes face à lui Le stress . à l'origine le facteur-stress était principalement physique. .. Visualisation, cette technique emploie l'imagination pour traiter le stress mais aussi les maladies. . dans la gestion du stress : Respiration, Sport et Relaxation mentale.,

The large number of different stress-management techniques, coupled with the . non seulement physique mais également mentale des salariés de l'entreprise.

15 May 2014 - 6 min - Uploaded by Santé-véo.comExtrait de la conférence sur le sport et le stress. Le stress dans le sport de haut niveau. Les

17 janv. 2015 . Et pourtant, on parle de préparation physique, de technique mais . tout son sens comme l'explique Patrick Mouratoglou, coach de la No. . Des techniques de préparation mentale visent à dompter stress et pression. . Julien Bois a un nom pour ça: la pleine conscience, technique de gestion du stress.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. .. techniques de gestion du stress mentale et physique . reprint review sheet unit 9.

Articles traitant de gestion du stress écrits par No-stress. . Pour info, PNS est le seul livre à exposer ces techniques. ... science d'aujourd'hui a prouvé: ce serait dans nos pieds que se cachent les secrets de notre forme physique et mentale.

Pour faire face au stress, nous avons des armes naturelles. . spirituelle ont une influence positive sur notre santé mentale et physique. . est l'un des grands principes de la gestion du stress dans les pays anglo-saxons. . Dans Plaisir des sens, du stress à la sophrologie (Sand), ils expliquent comment cette technique agit.

Le stress ! Nous connaissons tous ce fléau. Que ce soit au travail, en famille, avec nos . Il favorise la croissance physique et mentale. . essayez plutôt quelques techniques qui vous aideront à le prévenir et à le contrôler pour rester en bonne santé. ... /2013/10/23/taking-too-much-on-learning-to-say-no-to-opportunities/.

10 mai 2012 . Tout le monde a déjà prononcé ce mot : le stress. . type de stress entraîne inévitablement une usure de nos fonctions physiques et mentales.

Your browser does not currently recognize any of the video formats available. . Inscription-détail du programme : pdf-inscription-programme-gestion stress . Grâce à des techniques simples, accessibles à tous, la sophrologie offre des outils . sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant.

7 oct. 2015 . J'utilise les techniques et les outils les plus adaptés aux besoins spécifiques de la personne. . Des exercices en matière de gestion du stress ;; Des exercices en . L'atelier No Stress contribue à calmer le mental, il vous aide à . Une émotion, c'est une réaction physiologie et physique à une situation.

Le stress et la santé peuvent cohabiter| Gestion du stress | Gestion des émotions | Se . C'est donc au cours de la phase de résistance que notre mode de . Selon l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne . Your browser does not currently recognize any of the video formats available.

La gestion du stress ainsi que toutes les autres habiletés mentales (motivation, . de temps pour apprendre, développer et utiliser des techniques de gestion du stress. . (comme ce fut le cas pour la préparation physique) d'intégrer la préparation mentale des joueurs de football. .. Your email address will not be published.

11 sept. 2017 . pour une gestion équilibrée du stress des adolescents." Éducation et . group, which was not the case in the control group. ... symptômes physiques d'anxiété qu'envoie naturellement le corps en situation de stress. Des techniques de relaxation mentale (mantra), respiratoire et musculaire centrées sur le.

22 avr. 2015 . Le stress est une réaction physique normale à des événements qui . de stress conduit à des problèmes de santé mentale et physique . Au cours du mois, combien de fois avez-vous ou vous êtes-vous .. La gestion du stress consiste à changer la situation stressante .. Can not make it to this event?

8 mai 2005 . au stress, la solution ne consiste pas à éviter totalement celui- ci, ce qui est . Selon la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les .. mentale (ACSM) souligne au cours de la première semaine du mois de mai la . sa santé mentale autant que de sa santé physique. s. Sensibiliser la.

26 avr. 2017 . Du coup elle a géré toute la partie gestion du stress de cet article. . en état de stress, et cela menace sa santé, mentale comme physique.

5 nov. 2015 . Physique . En match, ce n'est plus le moment de travailler la technique, il faut utiliser . Pour ce qui est de la gestion du stress : être un peu stressé en début de . Il s'agit là de quelques conseils car il y a vraiment beaucoup à dire sur le mental au tennis et cela dépend de chaque joueur. . Do not fill out!

YES / NO. Descriptors (keywords):. Stress - contrôleur aérien - profession à risque - stress . de fortes interactions, autant sur les niveaux psychique, physique et social. . Les différents types de stress professionnel appliqués au contrôle aérien .. on long term the source of supplementary mental stress. .. La gestion de.

Volume 2, No 8: Août 1998 . Le stress est l'état de tension chronique (à la fois physique et psychique) qui .. (Voir à ce sujet "L'anxiété et l'angoisse, les Vigiles de l'équilibre mental" .) 2. . Les solutions généralement proposées se retrouvent en trois groupes: les techniques isolées, les méthodes de gestion du stress et les.

7 oct. 2015 . L'atelier No Stress contribue à calmer le mental, il vous aide à lâcher . La relaxation globale est une technique à la fois relaxante et énergisante qui . tant sur le plan physique que sur le plan mental, et l'accompagne sur le.

Les choses qui vous causent du stress ne sont peut-être pas un problème pour votre . Votre réaction au stress peut avoir un effet sur votre santé mentale et physique. . Devriez-vous consulter un expert en gestion financière ? .. La méditation est une technique qui vous aide à vous concentrer sur une pensée ou une.

12 déc. 2009 . stress et sport, gestion du stress, hypnose et sport, sophrologie et sport. . valeur physique et technique équivalente, un mental de haut niveau.

29 oct. 2017 . 1 technique ANTI-STRESS facile pour hacker votre cerveau. TOPICS:angoisseanti-stressanxiétécerveaugestion des

émotionsgestion du.

Image not available . Nous parlons tous du stress mais nous ne sommes pas toujours certains de . Votre réaction au stress peut avoir un effet sur votre santé mentale et physique. . Des gestes à adopter aux habitudes à perdre, voici quelques techniques de gestion du stress pour mieux vivre votre vie de tous les jours.

30 oct. 2013 . Consultants conseils spécialisée dans la gestion du stress, l'accompagnement au . et puis des techniques de relaxation, de cohérence cardiaque. . Your browser does not currently recognize any of the video formats available. .. de sortir du mental en revenant dans le corps, dans le ressenti physique.

26 avr. 2016 . Le stress n'affecte pas seulement le mental - le stress chronique peut . le système immunitaire et à long terme, provoque l'usure physique. . risques de mourir d'une crise cardiaque au cours d'une altercation .. méthode de gestion du stress qui vous convient le mieux, et surtout, qui fonctionne pour vous.

29 oct. 2013 . de la santé mentale, physique et sociale au travail, qui fournit ... La pleine conscience est toutefois la technique de gestion du stress qui semble la mieux adaptée au monde du travail .. 66, no 7 (octobre 2011), 579-592 (par.

FEUILLET D'INFORMATION NO 13 . développer de bonnes techniques de gestion de stress a in d'interrompre ce cercle vicieux migraine/stress. Quelles sont les étapes de la gestion du stress? 1) Comprendre. Apprenez à reconnaître . soit par l'exercice physique, l'art ou la . calme mental et instaurerait une tranquillité.

7 juin 2012 . Cet équilibre est propice à une bonne santé physique et mentale ! Il est actuellement prouvé que ces techniques permettent de mieux gérer le.

Les techniques de relaxation sont les techniques les plus utilisées : ce sont des méthodes de . Elles suppriment les manifestations physiques du stress et de l'angoisse. . C'est une technique qui connaît un essor important aux Etats-Unis, notamment dans la gestion du stress et la concentration. .. Calm no matter what.

Le stress permanent a des effets destructeurs et pathogènes sur les individus . la santé mentale liées au travail relève de mesures techniques et organisationnelles, . à la gestion des ressources humaines et aux changements d'organisation. . voire de maltraitance envers un patient, un handicapé mental ou physique ...

16 juil. 2017 . Formation Bien-être en entreprise : Apprendre à gérer son stress grâce à . propose cette technique en première ligne pour réduire le stress. . d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un . La cohérence cardiaque et la gestion du stress; Mesurer l'efficacité de .. Not readable?

30 sept. 2013 . S'il est négligé, le stress peut être source de symptômes physiques comme les . La bonne nouvelle, c'est que l'acquisition de bonnes techniques de gestion du stress peut être plus bénéfique que vous le pensez. . et mentale, la moindre chose que vous ferez pour réduire le stress et . No related posts.

Etio thérapeute, spécialiste du stress et des émotions. Je vous . J'accompagne mes clients sur diverses problématiques émotionnelles, physique et mental.

Au cours de nos entretiens, un cadre nous répondait la chose suivante à propos . Depuis plusieurs années, divers auteurs étudient le stress au travail (Aubert et .. Ses conséquences sont négatives tant pour la santé physique et mentale .. sur le stress au travail », Management & Avenir, vol. 8, no. 2, 2006, pp. 143-158.

C'est pour cette raison, qu'une véritable formation à la gestion du stress, ne peut se . on peut avoir recours à des techniques alternatives telles que les séances de yoga. . Le yoga est une discipline très complète, à la physique et mentale. . Your browser does not currently recognize any of the video formats available.

Book Download, PDF Download, Read PDF, Download PDF, Kindle Download. Download No Stress : Techniques de gestion du stress mentale et physique.

14 Réduire les symptômes physiques. 18 Gérer . 25 Gestion du sommeil . Toutefois, si le stress est en cours depuis longtemps, il peut causer des problèmes plus . problèmes de santé mentale, dont beaucoup impliqueront des sentiments de stress. 5 .. No Panic propose une ligne d'assistance confidentielle avec des.

Noté 2.0/5. Retrouvez No Stress : Techniques de gestion du stress mentale et physique et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou.

Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale . avec un problème de santé mentale au cours de sa vie et l'OMS indique que .. l'activité physique régulière favorise une meilleure gestion du stress et une ... Mood alterations with yoga and swimming : Aerobic exercice may not be necessary.

NO STRESS : RESPIREZ VOUS N'ETES PLUS STRESSE: Amazon.ca: FLEISZMAN: Books. . Si chacun connaît les techniques de gestion du stress, les appliquer n'est pas toujours chose . des techniques de gestion du stress tant physiques (ex : relaxation, respiration.) que mentales (ex : faire travailler son imagination.

Many translated example sentences containing "gestion du stress" . External sources (not reviewed) .. programmes de conditionnement physique et plus d'emphasis sur l'équilibre entre . techniques to deal with stress and mental disorder.

11 mai 2016 . L'autre voie technique de gestion du stress, pas unanimement . placer sa voix, modifier l'attitude physique (par conséquent l'attitude mentale).

Non au burn-out, meilleure gestion du stress, dimension du Triple Projet clarifiée. . la gestion du stress via les techniques de Préparation Mentale et Physique.

21 avr. 2016 . Et si le coaching mental répondait au stress des ados ? . Conséquences physiques : . d'adolescents, et d'enseignement en techniques de gestion du stress et prévention des risques psychosociaux dans le monde du travail, .. Your browser does not currently recognize any of the video formats available.

13 févr. 2009 . lished or not. The documents may come from . le stress et la fatigue mentale. . travail pour l'infirmière : physique, psychologique et affectif. . se replie sur les aspects techniques et administratifs de son travail, sur le groupe des pairs. Mais alors, .. II- Du travail émotionnel à la gestion du stress. Le travail.

Le stress au travail résulte de plusieurs causes la formation Zen Mind permet aux salariés de . d'impacts physiques, physiologiques et psychologiques; Techniques : des outils pour agir sur la réduction du stress . Le détachement mental; La programmation mentale : la formulation positive, pour . There are no products.

Antoineonline.com : No stress : techniques de gestion du stress mentale et physique (9782100079902) : Nadine Fleiszman, Marcy : Livres. 13 févr. 2014 . En effet pas mal de gens sous-estiment l'effet néfaste du stress sur leur corps et leur esprit. . No Stress . stress et plus globalement dans la relaxation physique et mentale. . Faites un pas de plus dans votre gestion du stress, essayez et . Avez vous testé une ou plusieurs des techniques présentées dans.

Gérer son stress grâce à son mental joue un rôle essentiel dans la longévité. . Relaxation, méditation et techniques anti-stress . On a démontré également que le toucher et le contact physique influençait la . Retrouver ses peurs d'enfant, ses blessures du passé, comprendre comment notre gestion des conflits et des.

Santé mentale - Gestion du stress. Santé mentale . Le stress peut être associé à des événements importants . pourrez utiliser les techniques ci-après pour éviter . physique est très efficace à cet égard. Marchez . no. de catalogue : no. ISBN :

Par 2 coachs pro, les solutions à tous les stress du poker en 400 images ! . Ces stress aigus peuvent même provoquer des atteintes physiques graves. . immédiates plus de 150 gestes ou techniques, qui réduisent ou effacent efficacement les stress. . Les causes de stress mentales .. Q19- Gestion de l'agressivité

intensives de « gestion du stress », par des moyens nom- breux et de plus en .. comme une réaction mentale et physique négative d'un individu provoquée par.

28 févr. 2016 . Libérez-vous du Stress, de l'Anxiété, de la Déprime par la Sophrologie, . No comments yet. LA GESTION DU STRESS . l'énergie, au moyen de techniques expertes en bien-être et d'un soutien professionnel. .. C'est un soutien réel physique et mental à la réussite d'objectifs définis (préparation mentale).

and Health (NIOSH) définit le stress au travail comme la réponse physique et émotionnelle négative se produi- sant lorsque les . sonnelles difficiles, pratiques de gestion injustes) ; .. les techniques d'intervention ; . enfin, une intervention de soutien en santé mentale peut s'avérer néces . no 2008–136 du dHHS (NIOSH).

L'accumulation de stress peut avoir de nombreux effets néfastes sur . Accueil; >; Bien-être; >; Stress; >; Gestion du stress; >; Articles et Dossiers . est une des techniques, à mon sens, les plus adaptées pour lutter contre les . La respiration la plus relaxante du point de vue physique et mentale est la respiration ventrale.

. le stress ? Notre organisme mental et physique est une entité cybernétique. . Toutes les techniques de gestion du stress utilisent la respiration. Par exemple.

. cours et methodes de developpement personnel et de gestion du stress pour . vous allez apprendre à utiliser pleinement votre potentiel physique et mental.

9 sept. 2014 . Gérez votre stress avant qu'il ne vous gère grâce à la relaxation & la . de leur préparation sur l'entraînement physique, technique et tactique et.

13 mars 2015 . Gestion du stress : comment se préparer au mieux pour une compétition sportive. . (J'ai appris par la suite lors de mes cours de STAPS que l'adrénaline à cet effet de ralentir notre . Les routines, sont de véritables préparations physiques et mentales. Je vous .. Your email address will not be published.

. que la gestion de l'entraînement sur les plans technique, tactique et physique est . sera la gestion mentale de la dimension psychologique du match par l'éducateur, . Diagnostiquer son stress / Analyser son comportement sous pression. . Your browser does not currently recognize any of the video formats available.

4ème partie Qu'est ce qu'un préparateur mental peut apporter en plus ? . différents outils que j'utilise afin d'optimiser la gestion du stress des footballeurs que j'accompagne. .. La différence ne se fait plus seulement sur le travail technique, la tactique et la préparation physique. . Your email address will not be published.

7 oct. 2012 . Toutes, et je dis bien toutes, les techniques corporelles de gestion du . est un état de performance maximale, à la fois mentale et physique.

18 oct. 2015 . Gestion de stress . Découlent de ce stress différents problèmes physiques tels que les . Votre santé physique et mentale est bien plus importante que votre travail . Pourquoi vous devez adopter la technique de l'agenda.

work available at no cost to the reader. L'auteur . techniques en gestion de stress et que la plupart d'entre eux utilisent des moyens avec lesquels ils sont ... diminution des capacités de l'individu tant sur le plan physique que mental.

DÉPARTEMENT: Éducation physique TITRE: Gestion du stress. PROFESSEURS: Brigitte Brady NO DE COURS: 360-513-MO. SESSION: .. d'imagerie mentale.

Au Japon, une technique révolutionnaire a été créée, qui promet d'éliminer la . Personne ne peut nier le fait que le stress est « le mal du XXIème siècle » et qu'il . ou de problèmes émotionnels, mais aussi pour soulager les douleurs physiques. . à la différence du karaté ou du taekwondo, il apporte la sérénité mentale,.

Essayez dès maintenant les 50 meilleurs trucs anti-stress les plus rapides, efficaces et . découlant de notre interprétation mentale des événements, qui stimule notre système . Parmi les meilleurs trucs contre le stress et l'anxiété, l'exercice physique . Homeowners With No Missed Payments SurprisedRatemarketplace.

Niveau de stress plus élevé pouvant entraîner une consommation accrue d'alcool . Wehrenberg M., The 10 Best-Ever Depression Management Techniques. . une baisse d'efficacité ainsi que des tensions physiques et mentales qu'il importe .. au niveau de la gestion des symptômes physiques et psychologiques, car la.

a augmenté de 45 % au cours des 30 dernières années. Bonne nouvelle, bâtir . pour présenter des stratégies de gestion du stress et favoriser .

Leçon no 1 : Qu'est-ce que le stress ? ... physique, mentale et émotionnelle, particulièrement.

22 mars 2016 . Pour beaucoup de jeunes, le printemps est synonyme de révisions, avec son lot d'angoisses et d'insomnies. Et si la technique ancestrale de.

Début des cours le lundi 30 octobre! . Une bande avec les termes. Sophrologie; Gestion du stress; Stress Management Workshop; Affirmation de soi. 3/4.

Gestion du stress : les massages pour gérer le stress et se relaxer . Les différentes techniques de massage permettent en effet à l'homme moderne de . éliminer les toxines, elle favorise également un meilleur équilibre physique et mental, . Your browser does not currently recognize any of the video formats available.

7 févr. 2017 . STRESS ET GESTION DU STRESS Séminaire pour le personnel du COH .. no profile picture user . La gestion du stress La

prévention Les techniques de gestion du . Le stress comme réponse physique, mental ou émotionnel à des événements qui provoquent une tension physique ou mentale.

22 oct. 2007 . À long terme, le stress embrouille l'esprit et peut former un cocktail risqué pour la .. Une atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique. 4. .. 17, no 4, octobre 2006. . Brun JP, Biron C, Martel J, Ivers H. Évaluation de la santé mentale au travail : une analyse de la pratique de gestion des.

Le stress et le mental. Le stress nous . Les principaux outils : la gestion du temps. L'assertivité. ... se manifestent alors les signes physiques du stress. Tension.

4 avr. 2017 . Vous le savez, ma spécialité c'est la gestion du stress sous toutes ses formes. . des astuces anti-stress sur ces techniques que je pratique au quotidien, sur moi bien entendu, . Le déficit en magnésium contribue à la sensation de stress tant physique que mental. .. Préparation aux examens : no stress !

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 | 259 | 260 | 261 | 262 | 263 | 264 | 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | 270 | 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 | 281 | 282 | 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 | 289 | 290 | 291 | 292 | 293 | 294 | 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 | 311 | 312 | 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 | 319 | 320 | 321 | 322 | 323 | 324 | 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | 330 | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 | 337 | 338 | 339 | 340 | 341 | 342 | 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 354 | 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | 360 | 361 | 362 | 363 | 364 | 365 | 366 | 367 | 368 | 369 | 370 | 371 | 372 | 373 | 374 | 375 | 376 | 377 | 378 | 379 | 380 | 381 | 382 | 383 | 384 | 385 | 386 | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 | 393 | 394 | 395 | 396 | 397 | 398 | 399 | 400 | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 | 411 | 412 | 413 | 414 | 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | 420 | 421 | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 | 427 | 428 | 429 | 430 | 431 | 432 | 433 | 434 | 435 | 436 | 437 | 438 | 439 | 440 | 441 | 442 | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 | 450 | 451 | 452 | 453 | 454 | 455 | 456 | 457 | 458 | 459 | 460 | 461 | 462 | 463 | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 | 469 | 470 | 471 | 472 | 473 | 474 | 475 | 476 | 477 | 478 | 479 | 480 | 481 | 482 | 483 | 484 | 485 | 486 | 487 | 488 | 489 | 490 | 491 | 492 | 493 | 494 | 495 | 496 | 497 | 498 | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 | 508 | 509 | 510 | 511 | 512 | 513 | 514 | 515 | 516 | 517 | 518 | 519 | 520 | 521 | 522 | 523 | 524 | 525 | 526 | 527 | 528 | 529 | 530 | 531 | 532 | 533 | 534 | 535 | 536 | 537 | 538 | 539 | 540 | 541 | 542 | 543 | 544 | 545 | 546 | 547 | 548 | 549 | 550 | 551 | 552 | 553 | 554 | 555 | 556 | 557 | 558 | 559 | 560 | 561 | 562 | 563 | 564 | 565 | 566 | 567 | 568 | 569 | 570 | 571 | 572 | 573 | 574 | 575 | 576 | 577 | 578 | 579 | 580 | 581 | 582 | 583 | 584 | 585 | 586 | 587 | 588 | 589 | 590 | 591 | 592 | 593 | 594 | 595 | 596 | 597 | 598 | 599 | 600 | 601 | 602 | 603 | 604 | 605 | 606 | 607 | 608 | 609 | 610 | 611 | 612 | 613 | 614 | 615 | 616 | 617 | 618 | 619 | 620 | 621 | 622 | 623 | 624 | 625 | 626 | 627 | 628 | 629 | 630 | 631 | 632 | 633 | 634 | 635 | 636 | 637 | 638 | 639 | 640 | 641 | 642 | 643 | 644 | 645 | 646 | 647 | 648 | 649 | 650 | 651 | 652 | 653 | 654 | 655 | 656 | 657 | 658 | 659 | 660 | 661 | 662 | 663 | 664 | 665 | 666 | 667 | 668 | 669 | 670 | 671 | 672 | 673 | 674 | 675 | 676 | 677 | 678 | 679 | 680 | 681 | 682 | 683 | 684 | 685 | 686 | 687 | 688 | 689 | 690 | 691 | 692 | 693 | 694 | 695 | 696 | 697 | 698 | 699 | 700 | 701 | 702 | 703 | 704 | 705 | 706 | 707 | 708 | 709 | 710 | 711 | 712 | 713 | 714 | 715 | 716 | 717 | 718 | 719 | 720 | 721 | 722 | 723 | 724 | 725 | 726 | 727 | 728 | 729 | 730 | 731 | 732 | 733 | 734 | 735 | 736 | 737 | 738 | 739 | 740 | 741 | 742 | 743 | 744 | 745 | 746 | 747 | 748 | 749 | 750 | 751 | 752 | 753 | 754 | 755 | 756 | 757 | 758 | 759 | 760 | 761 | 762 | 763 | 764 | 765 | 766 | 767 | 768 | 769 | 770 | 771 | 772 | 773 | 774 | 775 | 776 | 777 | 778 | 779 | 780 | 781 | 782 | 783 | 784 | 785 | 786 | 787 | 788 | 789 | 790 | 791 | 792 | 793 | 794 | 795 | 796 | 797 | 798 | 799 | 800 | 801 | 802 | 803 | 804 | 805 | 806 | 807 | 808 | 809 | 810 | 811 | 812 | 813 | 814 | 815 | 816 | 817 | 818 | 819 | 820 | 821 | 822 | 823 | 824 | 825 | 826 | 827 | 828 | 829 | 830 | 831 | 832 | 833 | 834 | 835 | 836 | 837 | 838 | 839 | 840 | 841 | 842 | 843 | 844 | 845 | 846 | 847 | 848 | 849 | 850 | 851 | 852 | 853 | 854 | 855 | 856 | 857 | 858 | 859 | 860 | 861 | 862 | 863 | 864 | 865 | 866 | 867 | 868 | 869 | 870 | 871 | 872 | 873 | 874 | 875 | 876 | 877 | 878 | 879 | 880 | 881 | 882 | 883 | 884 | 885 | 886 | 887 | 888 | 889 | 890 | 891 | 892 | 893 | 894 | 895 | 896 | 897 | 898 | 899 | 900 | 901 | 902 | 903 | 904 | 905 | 906 | 907 | 908 | 909 | 910 | 911 | 912 | 913 | 914 | 915 | 916 | 917 | 918 | 919 | 920 | 921 | 922 | 923 | 924 | 925 | 926 | 927 | 928 | 929 | 930 | 931 | 932 | 933 | 934 | 935 | 936 | 937 | 938 | 939 | 940 | 941 | 942 | 943 | 944 | 945 | 946 | 947 | 948 | 949 | 950 | 951 | 952 | 953 | 954 | 955 | 956 | 957 | 958 | 959 | 960 | 961 | 962 | 963 | 964 | 965 | 966 | 967 | 968 | 969 | 970 | 971 | 972 | 973 | 974 | 975 | 976 | 977 | 978 | 979 | 980 | 981 | 982 | 983 | 984 | 985 | 986 | 987 | 988 | 989 | 990 | 991 | 992 | 993 | 994 | 995 | 996 | 997 | 998 | 999 | 1000 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|