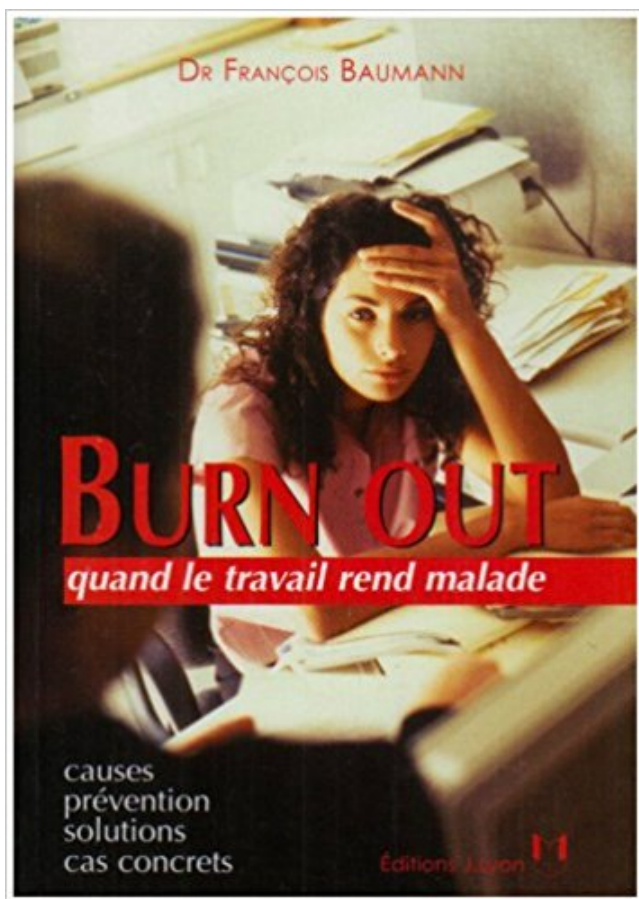


## Burn Out : Quand le travail rend malade PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

Baisse d'attention et de concentration, oublis fréquents, troubles du sommeil, stress, fatigue, diminution de la rentabilité au travail, tels sont les symptômes du Burn Out ou syndrome d'épuisement émotionnel. Le Burn Out (se consumer de l'intérieur) touche toutes les catégories professionnelles et peut atteindre chacun d'entre nous. Ce livre montre le plus clairement possible les signes avant-coureurs, les symptômes établis et l'évolution, longtemps muette, d'un syndrome qui sous l'aspect tranquille d'un avatar de plus de la société vient en réalité en ruiner les bases mêmes. Pour lutter efficacement contre le Burn Out, il est indispensable de mieux se connaître, de mieux estimer ses propres limites et ses zones de fragilité ; il est également indispensable d'identifier ses véritables attentes et de lutter contre le stress, afin d'éviter d'en arriver à l'épuisement émotionnel et à la souffrance durable et invalidante qu'il peut entraîner. L'auteur a rencontré de nombreuses personnes présentant cette pathologie et souligne celles qui risquent d'y être exposées, les dangers qu'elles encourent et surtout la façon de s'en protéger. Des solutions concrètes, des pistes thérapeutiques ainsi qu'une réflexion sur la place du travail dans la vie sont proposées dans cet ouvrage.



Le BURN OUT (syndrome d'épuisement professionnel) signifie « se consumer de l'intérieur » et désigne une notion relativement nouvelle qui s'étend.

29 oct. 2009 . Heureusement, certains employeurs réalisent le coût des séquelles . Burn out : l'épuisement professionnel; Maladie professionnelle : la visite de pré- .. quand le travail rend malade · Théâtre : quand l'entreprise se met en.

12 nov. 2007 . Le syndrome de « Burn out » se caractérise par un épuisement émotionnel dû au stress accumulé (harcèlement moral, surmenage.) et touche.

Burn out quand le travail rend malade est un livre de François Baumann. (2007). Retrouvez les avis à propos de Burn out quand le travail rend malade.

Débat - Burn-out, quand le travail rend malade. Conférence - Les DRH en première ligne.

Débat / Témoignage - Le Burn-out.

27 juil. 2016 . Si le bore-out (comme le burn-out), n'est pas considéré comme une . écrit dans son livre Le Bore-out, quand l'ennui au travail rend malade le.

Baisse d'attention et de concentration, oublis fréquents, troubles du sommeil, stress, fatigue, diminution de la rentabilité au travail, tels sont les symptômes du.

Projection d'un documentaire et débat. Aucune date programmée. Le burn-out: quand le travail rend malade. Cet événement est terminé. Tél.: +33534313460.

Bore-out : quand l'ennui au travail rend malade . Alors que le burn-out, ou épuisement professionnel lié à un trop plein d'activité, fait l'objet d'une lente.

Le BURN OUT (syndrome d'épuisement professionnel) signifie « se consumer de l'intérieur » et désigne une notion relativement nouvelle qui s'étend.

3 oct. 2017 . PUF), qui développe une approche sociétale de la maladie au travail. Chabot considère que le burn-out est une pathologie de civilisation,.

travail vous empêchent de dormir. . TAL AU TRAVAIL. et n'est pas à prendre à la légère . médecin et auteur de Burnout, quand le travail rend malade (éd.

21 mars 2016 . Tout le monde connaît le burn out, le syndrome d'épuisement professionnel. Mais 30% des salariés français souffriraient du phénomène.

«Burn-out»: quand le temps de transport devient une source d'épuisement professionnel . Sans aller jusqu'à dire que le travail rend malade, on sait que de.

1 nov. 2006 . Le burn out fait de plus en plus de ravages en Suisse. On estime qu'entre 10 et . Burnout : quand le travail rend malade. François Baumann

5 mai 2013 . Le burn-out, avant d'en vivre un, j'en avais vaguement entendu parler. . Ou détester son travail, s'y rendre quotidiennement avec les pieds de . ce qui tient du miracle quand on est dotée d'une personnalité très active comme la mienne. .. Les autres papiers parlant deEmploiMaladeMétierPsychologie.

1 juin 2017 . Le burn-out est un syndrome d'épuisement professionnel lié à un .. burn-out : Quand le travail rend malade de François Baumann – Ed. J.

1 juil. 2015 . Le BURN OUT (syndrome d'épuisement professionnel) signifie « se consumer de

l'intérieur » et désigne une notion relativement nouvelle qui.

5 mai 2017 . Demandez autour de vous qui a déjà souffert d'un burn-out, ou épuisement professionnel. Vous verrez des mains se lever à la dizaine.

Noté 2.0/5. Retrouvez Burn out : Quand le travail rend malade et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

1 mai 2017 . Un médecin sur deux cache un burn-out. Quand 20 % des travailleurs souffrent en silence, c'est plus qu'un problème de santé publique, c'est.

Burn out - Quand le travail rend malade. ISBN : 978-2843191459. PRIX CROCBOOK ! 5,00 €. Ancien prix 19,00 €. Votre remise -73.68%. Etat Occasion comme.

26 nov. 2015 . . du médecin généraliste et expert reconnu en matière de burn-out. Auteur du guide anti burn-out et de burn-out quand le travail rend malade,.

Arnaud Ardoïn et ses invités se fixent pour objectif d'analyser l'actualité parlementaire afin d'aider les citoyens à en saisir les différents aspects. Chaque jour.

1 févr. 2016 . REPLAY - Après le burn out, voici le bore out, le syndrome . "Le bore out, quand l'ennui au travail rend malade" (Ed. Josette Lyon).

L'épuisement qui nous guette ou quand le travail rend malade . 1970 la description du syndrome de « burnout », qui signifie littéralement « combustion interne.

Présente des cas concrets de burn out et propose des solutions pour guérir. . Burnout[Texte imprimé] : quand le travail rend malade / Dr François Baumann.

16 août 2017 . Quand l'ennui au travail rend malade . Check-list: souffrez-vous de bore-out? . L'expression «burn-out» n'est pas employée par hasard.

23 Oct 2013 - 52 min - Uploaded by ajpleroux2815MALADE DU TRAVAIL: LE BURN OUT . Quand il commence à aller mieux il se dirige .

Dans les deux situations [de dépression et de burn-out], il existe en effet une étroite relation entre la .. Burn out : Quand le travail rend malade par Baumann.

12 nov. 2014 . En ce qui concerne le burnout, c'est le travail qui génère cet état. .. Il est auteur de Burn Out : quand le travail rend malade, paru aux éditions.

Livre : Livre Burn out ; quand le travail rend malade de François Baumann, commander et acheter le livre Burn out ; quand le travail rend malade en livraison.

16 oct. 2017 . A la Une. Burn-out : quand travailler nous rend malade · Imprimer · E-mail. Détails: Catégorie : Non catégorisé: Publié le lundi 16 octobre 2017.

15 mars 2016 . Découvrez les symptômes du burn out professionnel et apprenez à vous en . médecin et auteur de Burn out, quand le travail rend malade (éd.

8 juin 2015 . Ce phénomène porte un nom : le bore-out. Par opposition au burn-out, qui désigne l'épuisement par excès de travail, ce syndrome-là est un.

21 mars 2016 . Tout le monde connaît le burn-out, le syndrome d'épuisement professionnel. Mais 30% des salariés français souffriraient du phénomène.

22 janv. 2014 . "Quand il m'a diagnostiqué une "crise de surmenage", j'ai ricané. . François Baumann, auteur de Burnout, quand le travail rend malade (éd.

Burn out : quand le travail rend malade. C'est l'une des souffrances professionnelles les plus récurrentes. Bien qu'elle reste méconnue et taboue bien souvent.

22 déc. 2009 . Burnout: quand travailler rend malade. Par Marie-Andrée . Quelques mois plus tard, Jean-Louis est en arrêt de travail. Ce n'est pas la faute de.

14 févr. 2017 . Je vous parle aujourd'hui de Burn out quand le travail rend malade, le livre du Dr François BAUMANN, médecin généraliste, paru aux éditions.

Les symptômes de l'épuisement professionnel (burnout) . Peu à peu, il déploie une énergie grandissante pour accomplir son travail, sans toutefois en obtenir.

6 août 2014 . L'essentiel pour savoir repérer un Burn Out, l'interpréter et le surmonter .  
Commencent alors le stress, la démotivation et le mal-être au travail.

6 sept. 2016 . 1 – Le travail peut-il nous rendre malade ? . Le burn-out est considéré  
aujourd'hui comme le mal du siècle mais le terme n'est-il pas aussi.

Découvrez Burn out, quand le travail rend malade, de François Baumann sur Booknode, la  
communauté du livre.

19 avr. 2016 . Le BORE OUT : Quand l'ennui au travail rend malade . connaît très bien le burn  
out, on ne se cache plus pour l'exprimer, mais le BORE OUT.

14 mars 2016 . Nous connaissons le burn-out, l'un des syndromes de souffrance au travail  
attesté, qui se manifeste par un épuisement physico-psychique,.

20 juin 2016 . Accueil » Bore-out : quand l'ennui au travail rend malade . psychosociaux  
invoqués à beaucoup de sauces, du harcèlement et de Burn-out,.

12 mai 2015 . Le burn out a beaucoup fait et continue de faire couler beaucoup d'encre. Le  
bore-out est un syndrome qui touche ceux qui n'ont pas assez de.

. Suzanne Peters & Dr. Patrick Mesters, Edditions Robert. Laffon, 2007, p. 40. 2. Burnout,  
quand le travail rend malade. Dr. François Baumann, Editions Josette.

6 avr. 2016 . Le Bore-out : quand l'ennui au travail rend malade François Baumann Guy  
Tredaniel / Distributeur : Dilisco, 2016. Le bore-out syndrom. Quand.

1 févr. 2001 . Quand le travail rend malade . On associe souvent le syndrome de l'épuisement  
professionnel, ou burn-out si vous préférez, aux métiers de.

Pour le médecin François Baumann, auteur de Burn-out : quand le travail rend malade et du  
Guide anti Burn-out, le fait de se servir quotidiennement de son.

30 sept. 2009 . A partir de quel moment le stress se transforme en burn-out ? Le stress n'est .  
Que faut-il faire quand son travail devient pénible ? Il faut dans.

2 janv. 2017 . Le bore out : quand l'ennui au travail rend malade / François Baumann. «  
Retour. Le bore out : quand . Le bore-out est l'opposé du burn-out.

17 sept. 2014 . Si le burn-out se déclare parfois du jour au lendemain, le mal s'installe .. auteur  
de « Burn-out, quand le travail rend malade », publié aux.

30 oct. 2017 . Un chiffre mis en avant par Dr François Baumann dans son livre “Burn-out :  
quand le travail rend malade“ : 30 à 40% des personnes reprenant.

au bord du burn-out généralisé. Le. documentaire met en lumière avec. acuité la souffrance au  
travail dans. un hôpital qui dysfonctionne... Et résonne comme.

L'épuisement professionnel ou burn-out est un phénomène désormais bien connu. Mais avez-  
vous entendu parler du bore-out ? Comme son nom l'indique,.

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel, les dénominations sont nombreuses  
mais revêtent la même forme. Ce mal être naît au travail. Mais la.

Acheter Burn Out ; Quand Le Travail Rend Malade de François Baumann. Toute l'actualité, les  
nouvelautés littéraires en Psychologie Faits De Société,.

28 sept. 2015 . Le bore-out pire que le burn-out ? . Les personnes touchées par le burn-out  
s'enferment dans un travail . absorber une dose d'inactivité encore supérieure à la dose qui l'a  
rendu malade. . Quand l'ennui au travail rend fou.

1 mars 2017 . C'était « Burn-out, quand le travail rend malade » du Dr Baumann. J'ai toujours  
eu une belle synchronicité pour accéder aux informations au.

Découvrez Burn out ; quand le travail rend malade ainsi que les autres livres de Francois  
Baumann au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

9 mars 2016 . A l'opposé du burn-out, le bore-out signifie littéralement s'ennuyer jusqu'à .  
dans son livre : Le bore-out, quand l'ennui au travail rend malade,.

Ce guide répertorie les symptômes liés au surmenage professionnel : baisse importante de la

rentabilité, troubles du sommeil, fatigue qui ne cesse de croître et.

Le burn out (syndrome d'épuisement professionnel) signifie « se consumer de l'intérieur » et désigne une notion relativement nouvelle qui s'étend aujourd'hui.

16 déc. 2016 . Le bore out (ou syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui) est une . Le Bore-out, Quand l'ennui au travail rend malade, Dr François.

6 mai 2016 . Le burn-out et le bore-out se créent une place dans le monde des . Fauvernier, Bore-out : quand l'ennui au travail rend malade, Psychologies.

Burn out : quand le travail rend malade : Le BURN OUT (syndrome d'épuisement professionnel) signifie « se consumer de l'intérieur » et désigne une notion.

Burn-out. « Un état de fatigue émotionnel, mental et physique caractérisé par un .. Baumann, médecin et auteur de Burn-out, quand le travail rend malade (éd.

24 juil. 2015 . Le bore out : quand l'ennui rend malade . L'ennui au travail ou bore out - de l'anglais to bore, «ennuyer» - peut causer tout autant de . A cette différence près : si le burn-out est reconnu dans notre société qui valorise la.

Depuis janvier 2006, j'ai retenu la publication de ces 3 livres sur le thème du BURN-OUT. - Burn-Out : quand le travail rend malade Auteur: Dr. François.

14 avr. 2011 . C'est le mot qu'on utilise quand une fusée brûle la totalité de son . de Burn out, quand le travail rend malade et le Guide anti burn out (éditions.

Baumann, François, 1945-. Titre. Burn out : quand le travail rend malade / François Baumann. --. Éditeur. Paris : Éditions Josette Lyon, c2006. Description. 307 p.

Soins - Vol. 51 - N° 710 - p. 16 - Burn out, quand le travail rend malade - EM|consulte.

21 déc. 2015 . Après avoir écrit un premier ouvrage sur le sujet (Burn-out : quand le travail rend malade\*) en 2013, François Baumann publie le 30 septembre.

25 janv. 2016 . Tout le monde connaît le Burn-out, pour en avoir souffert, voir des proches en avoir souffert ou au moins en avoir entendu parler. Mais, il existe.

Bore out est l'opposé du fameux syndrome de burn-out souvent cité. Trop de travail ou trop peu – les deux situations peuvent rendre malade.

25 avr. 2017 . Alors que le burn-out, cet épuisement professionnel lié à une charge de travail ou une pression trop importante, est depuis quelques temps.

9 janv. 2013 . Burn out: quand le travail rend malade : causes, prévention., .

BURN OUT ; QUAND LE TRAVAIL REND MALADE BURN OUT 3EME EDITION - BAUMANN (DR) FRANCOI JOSETTE LYON.

vitamine D, nouvel espoir de santé ? (La) : ce qu'il faut savoir, ce que l'on croit savoir, ce que l'avenir nous apprendra. Baumann, François (1945-..). Auteur.

François Baumann (1945-..). Auteur - J. Lyon - 2000. Comment vivre avec. Burn out : quand le travail rend malade | François Baumann (1945-.. Livre.

8 févr. 2013 . Burn out - Quand le travail rend malade Occasion ou Neuf par Francois Baumann (JOSETTE LYON). Profitez de la Livraison Gratuite (voir.

SISM 2016 Burn-out, bore-out : nouvelles maladies psychiques ?» « Burn-out .. Le bore-out : quand l'ennui au travail rend malade. Paris : Josette Lyon ; 2016.

Vos avis (0) Burn out ; quand le travail rend malade François Baumann. Se connecter pour commenter Donnez votre avis. Partagez votre avis avec vos amis.

9 oct. 2017 . Certains termes sont même apparus récemment : burn-out, bore-out. . On parle de burn-out quand un travailleur, submergé par le travail, .. -travail/Stress-au-travail/Interviews/Bore-out-quand-l-ennui-au-travail-rend-malade.

13 févr. 2016 . L'ennui au travail rend malade, c'est prouvé. Cote-D- . On connaît bien le burn-out, ce trop-plein de travail qui épuise. On ignore tout . On parle de bore-out quand le volume d'heures travaillées n'atteint pas les deux heures.

11 juil. 2014 . Traduit de l'anglais, l'expression « burn out » est glaçante. . Dr François Baumann, auteur de « Burn-out, quand le travail rend malade » (éd.

20 mai 2014 . Burn-out, karoshi, syndrome d'épuisement professionnel. Derrière ces vocables se cache une maladie classée parmi les risques.

Le burn-out ou quand le travail rend malade... L'antenne ICF . des dépenses de santé. Le stress est responsable de 50 à 60% des journées de travail perdu.

Livre Le Bore-out, quand l'ennui au travail rend malade par François Baumann {page} {page} : retrouvez les décryptages de cette oeuvre par la rédaction France.

28 mai 2010 . Charge de travail élevée en permanence, peu de reconnaissance et tâches à effectuer déterminées dans une large mesure par le supérieur.

15 juil. 2016 . Le bore-out – Quand l'ennui au travail rend malade de François Baumann . Comment le bore-out est proche du syndrome de burn-out.

7 mai 2014 . Rencontre avec François Baumann, médecin généraliste, auteur de Burn-out. Quand le travail rend malade et du Guide anti-burn-out, éditions.

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel, les dénominations sont nombreuses mais revêtent la même forme. Ce mal être naît au travail. Mais la.

10 mars 2014 . Repérer les signes précurseurs du burn out ou de la dépression aide à ne pas . out. Quand le travail rend malade" aux éditions Josette Lyon.

Titre : Burn Out : Quand le travail rend malade; Auteurs : François Baumann; Langue : Français; Éditeur : Josette Lyon; Publication : 15 octobre 2007; Format : .

travail (DGT) a souhaité engager un travail sur la question du burnout en y associant ... plus large qu'une simple prescription : il y a la charge réelle qui rend.

4 mai 2016 . Quand l'ennui au travail rend malade (Josette Lyon, 2016). . Et comme pour le burn-out, le syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------