

Isabelle Méténier

Crise au travail et souffrance personnelle



■ Albin Michel

TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Pourquoi une crise professionnelle peut-elle autant nous ébranler ? Parce que le monde du travail et la vie privée sont en interaction constante. Nous exprimons notre personnalité dans notre activité, et les changements qui s'y jouent se répercutent dans l'intimité.

Pour Isabelle Méténier, psychosociologue, comprendre les origines de nos motivations et saisir le sens de nos actes quotidiens dans le travail nous éclaire sur nous-mêmes.

En s'appuyant sur de très nombreux cas, elle montre en quoi reconnaître les échos de notre histoire personnelle dans notre travail peut nous permettre de nous en dégager et d'évoluer différemment. Car se libérer de ses carcans intérieurs passe par un renoncement à nos loyautés inconscientes. Et il n'est jamais trop tard pour commencer une nouvelle étape de notre vie en allant dans le sens que nous désirons vraiment.

La souffrance au travail serait-elle aussi inéluctable que les lois du marché ? . lequel le travailleur devient l'unique responsable de sa productivité personnelle.

7 mars 2013 . Ce que l'on appelle "crise", c'est l'impasse de cette pyramide "concurrentialiste", dont . Trop longtemps la souffrance psychique au travail a été considérée comme . et à trouver ainsi leur place, facteur d'identité personnelle.

Noté 5.0/5. Retrouvez Crise au travail et souffrance personnelle et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

29 août 2011 . Un grand merci à Annie Marx, médecin du travail dans l'entreprise dans .. belle Méténier, dans « Crise au travail et souffrance personnelle.

Le bore-out : quand l'ennui au travail rend malade / François Baumann. - J. Lyon . Crise au travail et souffrance personnelle / Isabelle Méténier. - A. Michel.

Comment sortir du crise au travail et du souffrance personnelle ? Découvrez les solutions d' Isabelle Méténier, psychosociologue et coach spécialisée.

Article dans LE POINT du 28/01/17 : Nous ne choisissons pas notre travail ! . Crise au travail et souffrance personnelle paru dans le "Pélerin du 09/09/2010".

10 mai 2015 . Au quotidien, la souffrance au travail dicte ces moments de ras le bol, de rejet extrême. . d'échec, de non-réalisation personnelle, une difficulté à voir ses . Une moindre résistance à tout évènement nouveau provoque crise,.

Antoineonline.com : Crise au travail et souffrance personnelle (9782226195166) : : Livres.

8 sept. 2010 . Pourquoi une crise professionnelle peut-elle autant nous ébranler ? Parce que le monde du travail et la vie privée sont en interaction constante.

16 sept. 2016 . La souffrance au travail est pourtant reconnue chez les salariés ! .. Ce stress mène à des états psychologiques de détresse : stress, désespoir, crise de . professionnelle et la vie personnelle; landscape-1107984_960_720.

les situations de crise professionnelle et personnelle . aux entreprises ou aux équipes en particulier dans les situations de burnout ou de souffrance au travail.

5 janv. 2017 . L'extrême souffrance de la personne qui passe à l'acte peut . tentative de suicide, idées suicidaires, crise suicidaire, équivalents suicidaires.

Crise au travail et souffrance personnelle / Isabelle Metenier. Auteur principal: Méténier, Isabelle, AuteurLangue : françaisPublication : Paris : Albin Michel,.

19 juin 2008 . Les médecins doivent parler de souffrance au travail, de troubles anxio-dépressifs ... Je suis donc en procès et au chômage à 41 ans...en pleine crise ... pas à faire des plaisanteries sur ma vie personnelle (je suis pacé).

Burn-Out, souffrance au travail, stress. . Souffrance au travail, Burn-out, stress, . temps pour réaliser les tâches, relation avec les collègues, perte de sens du travail, effacement de la frontière entre travail et vie personnelle. . Gestion de crise

15 avr. 2015 . Collaboration difficile au travail, incompréhension au sein du couple, . Après Crise au travail et souffrance personnelle (Albin Michel), La.

Les Dinosaures / Rod Theodorou ; traduit de l'anglais par Isabelle Bourdial. Editeur. Paris : Nathan, 2011. Collection. Questions réponses 6-8 ans. Description.

Consultations « souffrance au travail » . le cycle, de faire face à des situations conflictuelles ou de crise (personnelle, conjugale, familiale, professionnelle).

Un groupe de travail sur la souffrance au travail a alors été mis en . personnelle et familiale et soumis à des exigences statistiques . souffrance au travail des magistrats, à partir de leurs .. qu'un dispositif de « sortie de crise » soit instauré.

Souffrance au travail : Le témoignage de Mathilde, montre à quel point certains . Je me sens chaque jour jugée sur des éléments de ma vie personnelle qui ne les . Avec la crise, je sais que je vais avoir du mal à trouver un autre poste.

12 mars 2016 . Comment s'interroger « utilement » en cas de crise, de doute sur son . quatre essais : "[Dé]stresse", "La rébellion positive", "Crise au travail, souffrance personnelle" et "Histoire personnelle, destinée professionnelle" (épuisé).

La souffrance au travail prend de multiples formes : de la tension au conflit ; de la . livre d'Isabelle Méténier « crise au travail et souffrance personnelle » qui est.

Dans le précédent dossier consacré à la souffrance au travail, notre source .. qualité du travail professionnel, mais la reconnaissance de la créativité personnelle, .. de la relation des professionnels à leurs publics : avec la crise économique,.

Le harcèlement moral au travail – Notes de lecture ». oct 08 2014. Comment gérer sa vie professionnelle en cas de crise personnelle ? . pas à pas les différentes phases ne va pas sans souffrance ni sans doute sur la « sortie du tunnel ».

Pourquoi une crise professionnelle peut elle autant nous branler Parce que le monde du travail et la vie priv e sont. 1. en interaction constante Nous exprimons.

Dans un contexte de crise générale du travail à la fois morale, politique et .. au travail, qui est, soulignons-le, réduite à sa forme pathologique (la souffrance), .. Fruit d'une invention personnelle ou collective, elles font appel à une forme.

Françoise la superficialité de son travail, et par là même, son insuffisance ... dont Crise au travail et souffrance personnelle, Albin Michel, 2010. LA RÉBELLION.

5 oct. 2012 . Les Français et la souffrance au travail - Une enquête Ipsos pour la FNATH - Octobre 2012 . La fréquence personnelle des problèmes liés au travail. Question . L'impact de la crise sur l'acceptation des souffrances au travail.

Crise au travail et souffrance personnelle. Albin Michel. 2009. Lorsqu'une crise survient, qu'elle soit professionnelle ou personnelle (on a souvent les deux).

Crise au travail et souffrance personnelle. Tout coach est confronté un jour de traiter une problématique professionnelle qui a un lien manifeste avec l'histoire.

20 oct. 2012 . Interview d'Isabelle Méténier, psychosociologue qui vient de publier "Crise au travail et souffrance personnelle" chez Albin Michel.

Sur ces postes de travail, la souffrance est silencieuse ; les ouvriers et . de possibilité d'expression personnelle et de développement, et l'absence de .. Dans ce cas, la souffrance se manifeste sous la forme d'une crise et elle ne concerne.

Ces symptômes sont spécifiques aux situations de souffrance au travail. . La plainte individuelle est immédiatement renvoyée à l'histoire personnelle, aux.

Un ouvrage qui s'interroge sur la relation entre la vie psychique et la vie professionnelle, notamment en temps de crise. Il s'agit de comprendre ses motivations.

Crise au travail et souffrance personnelle: Amazon.ca: Isabelle Méténier: Books.

16 nov. 2010 . Auteure de « Crise au travail et souffrance personnelle » (Albin Michel). . Que reproduit-on de nos relations familiales dans le travail ?

29 janv. 2013 . Être malheureux au travail ne doit pas devenir une fatalité banale. . auteure de Crise au travail et souffrance personnelle et de La Rébellion.

14 avr. 2017 . Une réflexion sur le sens du travail et la crise qu'il traverse. . travailler : la

réalisation personnelle, la socialisation, la production avec d'autres. . le travail, ça génère du conflit et de la souffrance avec, d'un côté, la volonté de.

2 juin 2014 . Tout ce qu'il faut savoir sur la souffrance au travail : les risques, les facteurs, les signes . Face à la crise, les employeurs demandent toujours plus de . et vie personnelle : on peut être joignable n'importe où, n'importe quand.

5 juil. 2012 . Le harcèlement au travail a été facilité par la crise .. victimes comme l'AVHT, qui a récemment alerté la RATP sur la souffrance de ses salariés.

Souffrance au travail : comment éliminer les pratiques obsolètes qui sont . En situation de crise le stress et la souffrance au travail tuent les compétences, alors.

Crise au travail et souffrance personnelle de Isabelle M. | Livre | d'occasion | Livres, BD, revues, Autres | eBay!

Ils cherchent du travail. Pendant six mois . J'ai très mal au travail : cet obscur objet de haine et de désir. . Afficher "Crise au travail et souffrance personnelle".

La crise actuelle avec son flot de plans sociaux, de "départs volontaires" et d'augmentation du . Tout un continent de la souffrance au travail est encore opaque. . anxio-dépressives qui renvoient au sentiment de perte de valeur personnelle.

7 mars 2010 . Ecoutez le débat : Travail, Crise et Souffrance . du travail de recherche, statuts et rémunérations, formes de hiérarchisation du personnel et.

Mais la crise pourrait être aussi une formidable . Le secteur bancaire est l'un des plus concernés par la souffrance au travail. ... perte de valeur personnelle.

10 sept. 2015 . souffrance au travail et de ses conséquences pour soi et autrui. Bibliographie . personnelle ou professionnelle, se trouve questionnée par la . un suivi à court terme pour les personnes en crise suicidaire et leurs proches.

Parce que le monde du travail a fortement changé ces dernières années, nous . des situations de souffrance psychique, de stress, de découragement, de crise, . en aurez analysé et compris le processus et la logique sociale et personnelle.

20 Okt 2017 . Nonton video Crise au travail et souffrance personnelle diunggah oleh kimberleyhumprey hanya di Vidio. Vidio.com Nonton Film Online dan.

Une démarche de qualité de vie de travail a pour enjeu le développement de . de souffrance au travail, il faut aussi développer la qualité de vie au travail, qui .. la crise de confiance des salariés envers leur entreprise et leurs managers. . personnelle et d'estime de soi, améliorent sensiblement la qualité de vie au travail.

Archives du mot-clé crise personnelle. Cabinet de psychothérapie à . Commencer un travail sur soi est une démarche courageuse. Il s'agit du premier pas,.

17 sept. 2012 . Souffrance des dirigeants : un tabou qui résiste à la crise . souvent dans le silence et le déni, malgré les conséquences sur leur travail.

psychologie #travail : Crise Au Travail Et Souffrance Personnelle - Isabelle Méténier. Une crise professionnelle ébranle souvent globalement le sujet.

1 juin 2011 . Histoire personnelle, destinée professionnelle Occasion ou Neuf par Isabelle Metenier (DEMOS). . Crise au travail et souffrance personnelle.

La consultation « souffrance et travail » est un espace de parole pour mieux . en aurez analysé et compris le processus et la logique sociale et personnelle.

4 mars 2017 . By Isabelle Méténier. Une crise professionnelle ébranle souvent globalement le sujet. S'interroger plus largement sur ce qui se joue pour l. a..

15 mars 2017 . By Isabelle Méténier. Une crise professionnelle ébranle souvent globalement le sujet. S'interroger plus largement sur ce qui se joue pour los.

15 sept. 2009 . La souffrance au travail, une réalité qui s'impose . de très investi dans son travail, parfois au détriment de sa vie personnelle et qui, face à . Alors, Cathia a fini par quitter

son boulot en juillet, en pleine crise et sans avoir de.

19 déc. 2010 . Auteur : Isabelle Méténier Editeur : Albin Michel Prix : 14,90 € Résumé :

Pourquoi une crise professionnelle peut-elle autant nous ébranler ?

9 janv. 2013 . "Les liens entre histoire personnelle et destinée professionnelle" . Crise au travail et souffrance personnelle », Albin Michel, 2010.

17 mars 2017 . Ensemble, à Brest, ils ont créé l'association « La parole au travail ». . Souvent, il n'y a plus de limites entre vie professionnelle et vie personnelle. .. Enfin, quand on leur demande : « Avec la crise économique et ses.

psychologie #travail : Crise Au Travail Et Souffrance Personnelle - Isabelle Méténier. Une crise professionnelle ébranle souvent globalement le sujet.

Histoire personnelle, destinée professionnelle - Isabelle Méténier. Pourquoi sommes-nous attirés . Crise au travail et souffrance personnelle. Méténier Isabelle.

20 févr. 2013 . La première consultation sur la souffrance au travail, c'est elle qui l'a . Il faut nous décoller de l'histoire personnelle, car nous risquons de les.

Le processus de supervision et la crise. IV. Des attitudes et des outils pour accueillir la souffrance au travail. 1. .. Crise au travail et souffrance personnelle.

Le travail comme source de bien-être et d'épanouissement . et que ces états ont toujours des effets néfastes sur le travail, la santé, la vie personnelle et familiale . Intervention sur site en cas de crise aiguë . Ecoute et soutien psychologique de salariés en souffrance ; diagnostic du mal être au travail ; accompagnement.

8 sept. 2010 . Crise au travail et souffrance personnelle, Isabelle Méténier, Albin Michel. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

Souffrance au travail : prendre du recul, en parler, en sortir . Albin Michel, 2012; Isabelle Metenier, Crise au travail et souffrance personnelle, Albin Michel, 2011.

Achetez Crise Au Travail Et Souffrance Personnelle de Isabelle Méténier au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

9 mai 2015 . Le Groupe « Souffrance au travail » de l'Association Santé Charonne n'est pas .. et la crise personnelle que constitue la souffrance au travail,.

28 Sep 2010 - 5 min - Uploaded by ApecfrInterview d'Isabelle Méténier, psychosociologue qui vient de publier "Crise au travail et .

8 sept. 2010 . Pourquoi une crise professionnelle peut-elle autant nous ébranler ? Parce que le monde du travail et la vie privée sont en interaction constante.

Pourquoi une crise professionnelle peut-elle autant nous ébranler ? Parce que le monde du travail et la vie privée sont en interaction constante.

La souffrance au travail et ses conséquences physiques et psychologiques sur les employés et les . 11, n° 2 | 2009 : Le travail en crise .. composer avec elle et en atténuer les conséquences sur la vie organisationnelle et personnelle.

de la souffrance au travail. Dans quelle mesure la crise économique actuelle amplifie-t-elle le . personnelle ws-a-vis de l'entreprise», d'après les auteurs du.

De fait, le travail des enseignants a connu depuis un demi-siècle des modifications importantes. . malgré des signes de souffrance au travail (Dejours, 1993) : absentéisme, .. Un envahissement accru de la sphère personnelle par la sphère.

2 oct. 2017 . La souffrance et la violence au travail ont toujours existé. . uniquement en raison de sa fragilité personnelle, donc il est forcément responsable.

3 avr. 2017 . Si la santé des corps dépend des conditions du travail, la santé . Crise au pouvoir · Terrorisme · Immigration · Sondages · Parlement .. Et si la coopération entre collègues était LA solution pour lutter contre la souffrance au travail? . que chacun puisse apporter une contribution personnelle à l'œuvre.

. dans Le Réseau National des Consultations de Souffrance au Travail . de souffrance psychique, de stress, de découragement, de crise, de conflit, . (Sentiment d'indignité, d'inutilité, d'exclusion sociale, perte de valeur personnelle, Stress et burnout au travail, Identifier, prévenir, guérir. Elisabeth Grebot. Editions d'Organisation . Crise au travail et souffrance personnelle. Isabelle Méténier. travail (DGT) a souhaité engager un travail sur la question du burnout en y associant notamment l'Institut .. C'est une souffrance qui se renforce progressivement et continûment, aspirant le .. comme une crise personnelle). Dans les cas les. Sans nier cette souffrance, et, au contraire, en apprenant à la traverser, à la . se traduisant par un état de crise personnelle et professionnelle forts, un état de. prise en charge des situations de souffrance relationnelle au travail, le ... Il est généralement consécutif à l'apparition d'une situation de crise, et vise tant à . ques d'une dynamique personnelle, relationnelle ou organisationnelle d'une unité.

7 juil. 2010 . Un élément permettant d'appréhender la souffrance au travail est le stress. .. et complexité du travail, difficultés de conciliation entre vie personnelle ... éthique professionnelle peut alors être source de crise identitaire et de.

En temps de crise au travail, cette pression se fait encore plus intense dans tous . du travail, qu'au niveau individuel que le stress et la souffrance trouvent leur . plaisir et d'évacuer la pression subie au travail et/ou dans sa vie personnelle.

La souffrance au travail est aujourd'hui une des formes sociales les plus . le sujet vers la sortie de crise professionnelle (lien avec la médecine du travail et les . tout en l'accompagnant dans une réflexion plus personnelle sur les conditions

Chaque parcours professionnel dépend de l'histoire familiale qui l'a précédé, comme le démontre la psychosociologue Isabelle Méténier dans Crise au travail.

Un ouvrage qui s'interroge sur la relation entre la vie psychique et la vie professionnelle, notamment en temps de crise. Il s'agit de comprendre ses motivations.

Découvrez Crise au travail et souffrance personnelle le livre de Isabelle Méténier sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en.

25 sept. 2017 . En prenant comme point de départ une scène personnelle (un vif accrochage avec [...]) . les gens en meurent mais on pose le diagnostic de crise cardiaque, . Le burn-out et la souffrance au travail sont devenus des mots qui.

Comment réagit-on face à une critique au travail ? . lié à votre structuration personnelle, à savoir comment vous êtes constitué pour faire face à la critique. . tous les sens, créent généralement une émotion de souffrance inconsciente, puis . 10 conseils pour réussir votre première gestion de crise · Les différents types de.

Dans un monde où la diversité, l'hétérogénéité, les divisions partisans et l'individualisme fragilisent la cohésion des équipes et des organisations, la violence.

2 critiques · Histoire Personnelle, Destinée Professionnelle par Méténier. Histoire Personnelle, Destin.. Crise au travail et souffrance personnelle par Méténier.

5 janv. 2010 . La souffrance au travail, mais encore ? . Travailler dans des conditions dégradées – tant physiquement que moralement – détériore l'image personnelle, mine . de façon concomitante avec la montée de la crise du travail.

"À mon sens, on peut parler de souffrance au travail lorsque l'activité est empêchée. L'activité . La crise du collectif joue-t-elle un rôle ? . Elle explique pourquoi le travail recèle une promesse de réalisation personnelle et d'émancipation.

20 mai 2015 . Les conséquences d'une organisation de travail déficiente ou . Souffrance/plaisir au travail .. Crise au travail et souffrance personnelle.

Livre : Livre Crise au travail et souffrance personnelle de Isabelle Méténier, commander et

acheter le livre Crise au travail et souffrance personnelle en livraison.

9 févr. 2015 . Crise économique et souffrance au travail. À la fin des années 2000, . Identifier les sources de souffrance au travail et de la vie personnelle :.

Savoir repérer et prendre en charge la souffrance au travail . à une souffrance psychique : épuisement, stress, découragement, crise d'angoisse, conflit, débordement, . physique et psychologique, la qualité de vie au quotidien, l'équilibre travail/vie personnelle. Le plaisir au travail s'efface pour laisser place à un mal-être.

Wiss	de	in	trac	et	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	
------	----	----	------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--