

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Un guide pratique et accessible pour apprendre à donner et à recevoir un feed-back en toute tranquillité !

Dans un monde professionnel où l'exigence est de plus en plus forte, il est fondamental d'obtenir un retour sur son travail afin de s'améliorer et de dépasser ses faiblesses. Suivant cette logique, pourquoi ne pas se familiariser à la pratique du feed-back ? Que ce soit pour le donner ou le recevoir, mieux vaut s'y préparer pour ne pas laisser les émotions prendre le dessus.

Ce livre vous aidera à :

- * préparer et transmettre un feed-back constructif à un collaborateur
- * recevoir et accepter les critiques pour en retirer le meilleur
- * prendre du recul par rapport aux tensions parfois vécues en entreprise
- * et bien plus encore !

Le mot de l'éditeur :

« Avec l'auteure, Véronique Bronckart, nous avons cherché à fournir aux lecteurs des astuces pour les aider à transmettre et recevoir un feed-back constructif. »

Juliette Nève

À Propos De La SÉRIe 50Minutes | Coaching pro

La série « Coaching pro » de la collection « 50Minutes » s'adresse à tous ceux qui, en période de transition ou non, désirent acquérir de nouvelles compétences, réagir face à une situation qui les incommode, ou tout simplement réévaluer leur équilibre de travail. Dans un style simple et dynamique, nos auteurs combinent de la théorie, des pistes de réflexion, des exemples concrets et des exercices pratiques pour permettre à chacun d'avancer sur le chemin de l'épanouissement professionnel.

Apprendre à critiquer de manière constructive. Accepter d'être critiqué. . Maîtriser ses émotions; Savoir questionner, reformuler et utiliser le feedback . volume; Exprimer ses émotions; Savoir comment féliciter; Critiquer de façon constructive . repère dans les prises de décision pour créer le futur que l'on veut se donner.

Download » Croire ou accepter Analyses conceptuelles et tudes de cas by Rapha l K nstler .
ridasbookcd5 PDF Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : . Féliciter, critiquer et accepter la critique by Vb Coach'in ??tudes de.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique de Vb Coach'in pdf Télécharger. Livres Couvertures de.

grammaire de FLE?comment enseigner et/ou apprendre la grammaire de .. Cette critique, en fait, pourrait laisser concevoir l'approche communicative .. une discipline (la pragmatique), mais bien celui de donner une impulsion .. bénéficiant également par une sorte de "feed-back" positif»169. c. .. Vous le féliciter. 4.

Féliciter, critiquer et accepter la critique et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf . Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? :

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique de Vb Coach'in - Le grand livre écrit par Vb Coach'in vous.

Vous en avez implicitement inclus un troisième, la critique postmoderne de la ... lieu) ; cela peut donner des résultats dignes d'attention, susceptibles d'enrichir la ... il faut se féliciter des vertus d'une crise : crise de la pensée moderne, dans le ... Ce feedback, cette dialectique, entre le chercheur et l'objet étudié implique.

Tag :Comment, donner, recevoir, feed-back, constructif, Féliciter,, critiquer, accepter, critique . feed-back PDF download free - Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? :

Féliciter, critiquer et accepter la critique PDF download free.

2 déc. 2015 . Autour de la BD Art de la BD Illustration BD & Mangas Histoire, critique & références Les .. Soyez le premier à donner votre avis . Comment réagir en période de crise ? les principes clés d'une bonne gestion de . Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? féliciter, critiquer et accepter la.

FELICITER, CRITIQUER ET ACCEPTER LA CRITIQUE COMMENT DONNER ET RECEVOIR UN FEED BACK CONSTRUCTIF - COACH IN V 50 MINUTES.

Critiquer son chef, c'est mal. Et pourtant. . Pensez-vous. « Toute critique est constructive » et « tout se qui ne détruit pas renforce », ça force le respect. Bien sûr.

Comment Donner Et Recevoir Un Feed Back Constructif Feliciter Critiquer Et Accepter La Critique. Library Download Book (PDF and DOC). Comment Donner Et.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et · accepter la critique / par VB Coach'In. - Namur : Lemaitre Publishing, 2015. - 31p.

utiliser la reformulation : pour donner confiance, renforcer la compréhension .. Cette différenciation permet d'identifier dans quel contexte et comment .. définition de règles de critique constructive : non jugement inconditionnel ... Lors du ou des entretien(s) suivant(s), commencer par un feed back des . 6.4 FELICITER.

29 oct. 2017 . October 29, 2017; No Comments; Uncategorized . pour collaborer en toute sérénité · Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique · Comment mener une réunion efficace ? :

Formation Donner des feedbacks constructifs. Télécharger Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique.

Vente livre : Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? féliciter, . Vente livre : Comment gérer un licenciement ? annoncer, accepter, rebondir.

Télécharger E-books Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32). Un guide pratique et.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique. 5,90€ (as of 1 novembre 2017, 23 h 17 min) & FREE Shipping.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique - Vb Coach'in ebook gratuit Epub Kindle ~ Free ebooks.

Gratuit Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique PDF Télécha. Gratuit Comment donner et recevoir un.

25 sept. 2015 . . feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique . Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer .

Avant tout, le manager doit "se donner la permission" de féliciter et de faire du feed-back d'amélioration ! 6. Le manager doit parfois se . ACCEPTER DE REVISITER SES . Reste à savoir comment il peut . Reproche, critique, recadrage... . Quand il est conduit dans une optique constructive, le feed-back d'amélioration :

Ainsi, comment met-on en place un modèle de gestion qui soit .. Savoir donner du feedback . Demander du feedback au sujet de l'impact de .. Être capable de faire des critiques et d'en recevoir. Prendre une tâche selon ses capacités et ... féliciter. reconnaître notre erreur et accepter un nou- veau point de vue, ou.

formuler à leurs employés des attentes claires, de leur fournir du feedback sur leur contribution, . auprès de leurs collaborateurs et collaboratrices pour leur donner «l'heure juste». ... Comment fixer les objectifs au cours de l'entretien ? .. et bien recevoir une critique même lorsqu'elle est qualifiée de «constructive».

Coaching pro! numéro 32. COMMENT DONNER ET RECEVOIR UN FEED-BACK CONSTRUCTIF? Féliciter, Critiquer et accepter la critique.

Féliciter, critiquer et accepter la critique gratuit ou lire ebook Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique en.

Féliciter, critiquer et accepter. Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? :

Féliciter, critiquer et accepter la... . Ses critiques • Et bien plus encore !

Féliciter, critiquer et accepter la critique. Veronique . Un guide pratique et accessible pour apprendre à donner et à recevoir un feed-back en toute tranquillité !

Que ce soit pour le donner ou le recevoir, mieux vaut s'y préparer pour ne pas . un feed-back constructif à un collaborateur * recevoir et accepter les critiques.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) - Comment donner et recevoir un feed-back.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique par Vb Coach'in - Cherchez-vous des Comment donner et.

13 sept. 2017 . Comment gagner en leadership ? : Les clés pour inspirer et rassembler autour d'un projet commun Télécharger PDF e EPUB - EpubBook.

Oui, Vb Coach'in est l'auteur pour Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? :

Féliciter, critiquer et accepter la critique. Ce livre se compose de.

Télécharger // Comment donner du plaisir la femme que tu aimes by Sophie .

nakamurasawaa2 PDF Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : . recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique by Vb.

trizkeikbookd46 Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : . Féliciter, critiquer et accepter la critique by Vb Coach'in epub, ebook, epub, register.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) de VB Coach'In - Le téléchargement de ce.

21 sept. 2017 . Lire En Ligne Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique Livre par Vb Coach'in,.

We would also like to extend a big thank you to everyone for coming out! If you were there, we would love to have your feedback! Leave us a comment below.

Un grand auteur, Vb Coach'in a écrit une belle Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique livre. Ne vous.

Vente Comment retrouver la motivation au travail ? conseils pour redonner du sens ... donner et recevoir un feed-back constructif ? féliciter, critiquer et accepter.

Un guide pratique et accessible pour apprendre à défendre ses opinions et ses besoins ! Vous avez du mal à exposer votre opinion ? Vous n'osez pas dire.

22 Nov 2015 - 200 min Comment recevoir la délivrance de l'esprit du monde . Télécharger Comment donner et .

Temps et destin (Perspectives critiques) besonders preiswert bei Kaufen und Sparen kaufen. .

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) (French Edition) · Magiciens.

Ogrikabi.dumb1.com Page 24 - EBooks Public Library For Free. Get It Now!

10 nov. 2017 . Télécharger Comment devenir un manager bienveillant ? : . Pratiques du management de demain Ebook En Ligne, Comment . Les étapes à suivre pour atteindre ses objectifs Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique Managez humain, c'est rentable !

27 mai 2017 . Le b.a.-ba de l'organisation au travail · Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique.

La différence entre une critique constructive et une critique malveillante ? . ses collaborateurs, nécessite de mettre en avant, de donner un écho important à ce qui . Comment critiquer de façon positive et renforcer votre rôle de manager ? . Il faut que vous ayez envie d'aider le

destinataire de votre feedback à s'améliorer.

Lire En Ligne Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique Livre par Vb Coach'in, Télécharger Comment.

Féliciter, critiquer et accepter. Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? :

Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) (French.

2 mai 2016 . Comment gagner en leadership ? - Les clés pour . Comment développer son assertivité ? . Comment tirer profit de l'intelligence collective ?

Comment donner l'essentiel des clés de succès by Pierre. Vianin nakamurasawa.4pu.com - Tous les ebooks sont des . nakamurasawaa2 PDF Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et . accepter la critique by Vb Coach'in . nakamurasawaa2 PDF Sexy ! Ou comment avoir et donner plus de.

15 juin 2013 . Selon les disciplines, il serait possible de donner une multiplicité de sens . Approche traditionnelle et approche critique du management s' ... Comprendre comment émergent les managers consisterait à situer ... portée par les équipes en mal de reconnaissance de feed-back et de .. féliciter les gens ».

28 oct. 2017 . [Vb Coach'in] Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique - Un grand auteur, Vb Coach'in a.

5 janv. 2017 . Féliciter, critiquer et accepter la critique de Vb Coach'in Rating : 3.9 of 5 stars from . Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? :

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32), Télécharger ebook en ligne Comment.

Télécharger E-books Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32). Un guide pratique et.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) PDF, ePub eBook, VB Coach'In, 0, Un.

7 nov. 2017 . Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique de Vb Coach'in pdf Télécharger.

25 sept. 2015 . Féliciter, critiquer et accepter la critique, Comment donner et . pour apprendre à donner et à recevoir un feed-back en toute tranquillité !

13 oct. 2017 . Comment s'organiser pour être efficace ? : . Les étapes à suivre pour atteindre ses objectifs . Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique . Comment choisir ses priorités et.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) de VB Coach'In - Comment donner et.

download Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique by Vb Coach'in ebook, epub, register free. id:.

Motiver ses collaborateurs à accepter le changement et à devenir des .. Apprendre à critiquer de manière constructive .. comment le modèle DISC - ou modèle des couleurs - peut vous être utile au quotidien. . d'apprendre à donner et à recevoir un feedback pour en faire un outil de . Accepter la critique si elle est fondée.

31 oct. 2017 . Mais comment faire pour qu'elle soit efficace et atteigne les objectifs . Le b.a.-ba de la gestion du temps . Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique . Comment mieux.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) (French Edition): Un guide pratique et.

Est capable de recevoir du feed-back : ○ . Après cela, revoir la séance de pratique et donner un

feed-back constructif .. Le formateur clinique prendra le temps d'expliquer comment chaque . Féliciter soit devant les autres participants, soit en privé. ○ . que le participant puisse l'accepter et l'utiliser avec confiance et.

Comment réagir lorsque votre chef d'équipe se conduit en dictateur, qu'un . cover image of Comment donner et recevoir un feed-back constructif ?

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique PDF, ePub eBook, Vb Coach'in, 50 Minutes, 0, Un guide pratique.

Je vais essayer de ne pas trop m'inquiéter de comment s'est passée la journée de Valentin. .. Je devrais me féliciter pour ce choix d'école qui permettra sans doute à . Lors de ceux-ci nous avons la possibilité d'avoir une feedback quotidien, . Bonjour, je me permets de vous donner des nouvelles de mon fils Gauthier,.

Féliciter, critiquer et accepter la critique Véronique Bronckart, 50 minutes, . Quelles techniques employer pour délivrer un feedback efficace et constructif ?

Apprendre à critiquer de manière constructive. Accepter d'être critiqué. . "débouche" sur une situation constructive, Recevoir une critique avec confort, Gérer . reformuler et utiliser le feedback Construire le « fond » de sa communication Définir . comment féliciter Critiquer de façon constructive Adopter une vision claire et.

Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) est le grand livre que vous voulez. Ce beau.

Le téléchargement de ce bel Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) livre et le lire.

indaribookfb1 Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique by Vb Coach'in. download Comment donner et.

29 août 2017 . Lire En Ligne Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique Livre par Vb Coach'in,.

books including Comment optimiser son environnement de travail ?, Parler en . Comment bien structurer son communiqué de presse ? : ... Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique.

préparer et transmettre un feed-back constructif à un collaborateur ; • recevoir et accepter les critiques pour en retirer le meilleur ; • prendre du recul par rapport.

Lire En Ligne Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique Livre par Vb Coach'in, Télécharger Comment.

Lire En Ligne Comment donner et recevoir un feed-back constructif ? : Féliciter, critiquer et accepter la critique (Coaching pro t. 32) Livre par VB Coach'In,.

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