

Mots clés: telecharger Apprendre à dire non ; surmonter ses difficultés pour s'affirmer et se faire respecter pdf, Apprendre à dire non ; surmonter ses difficultés pour s'affirmer et se faire respecter mobi, Apprendre à dire non ; surmonter ses difficultés pour s'affirmer et se faire respecter epub gratuitement, Apprendre à dire non ; surmonter ses difficultés pour s'affirmer et se faire respecter torrent, Apprendre à dire non ; surmonter ses difficultés pour s'affirmer et se faire respecter lire en ligne.

Apprendre à dire non ; surmonter ses difficultés pour s'affirmer et se faire respecter PDF

Corinne Dupré



Ceci est juste un extrait du livre de Apprendre à dire non ; surmonter ses difficultés pour s'affirmer et se faire respecter. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Corinne Dupré
ISBN-10: 9782759036653
Langue: Français
Taille du fichier: 3506 KB

LA DESCRIPTION

Alors que chaque enfant traverse une phase, plus ou moins longue et souvent redoutée par les parents, d'acquisition du " non ", aujourd'hui nombreux sont ceux qui à l'âge adulte perdent cette faculté. La possibilité d'exprimer un refus franc et direct devient alors un défi. Or, cette capacité à dire " non " relève des processus d'affirmation de soi et témoigne de notre niveau d'assurance dans nos rapports à l'autre. Ces freins à une libre expression du refus sont parfois lourds de conséquences et très souvent à la source de l'épuisement rencontré au niveau professionnel. Riche de conseils et d'informations, cet ouvrage se veut avant tout pratique, car il permet de mieux cibler l'origine, psychologique ou contextuelle, de ses propres difficultés à dire " non " et d'y apporter des solutions. ... Lire la suite Plus globalement, ce livre fait l'inventaire des différentes compétences nécessaires et suffisantes à une bonne utilisation du " non ", tant au niveau personnel que professionnel. Il propose un véritable apprentissage à travers des outils, des mises en situation et des méthodes, qui permettent de (re)conquérir cette faculté, sans culpabiliser.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

... limites saines Être sûr de soi Se faire aider. S'affirmer signifie avoir un comportement ... de dire « non » pour beaucoup ... dites et de vous respecter ...

La difficulté à dire non est-elle forcément ... pourquoi est-il si dur de se faire respecter ... il est toujours possible d'apprendre à s'affirmer, ...

Une formation pour oser dire ce que l'on pense, savoir ce faire entendre, savoir dire non sans vexer, apprendre à refuser poliment, s'affirmer de manière constructive.

**APPRENDRE À DIRE NON ; SURMONTER SES DIFFICULTÉS POUR S'AFFIRMER ET SE
FAIRE RESPECTER**

[Lire la suite...](#)