

Mots clés: telecharger Non c'est non ; petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire pdf, Non c'est non ; petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire mobi, Non c'est non ; petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire epub gratuitement, Non c'est non ; petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire torrent, Non c'est non ; petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire lire en ligne.

Non c'est non ; petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire PDF

Zeilinger, Irene



Ceci est juste un extrait du livre de Non c'est non ; petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Zeilinger, Irene
ISBN-10: 9782348036255

Langue: Français
Taille du fichier: 1982 KB

LA DESCRIPTION

En tant que femmes, nous sommes tous les jours les cibles d'interpellations, de harcèlement, d'agressions verbales, physiques ou sexuelles plus ou moins graves, plus ou moins violentes, au travail, dans l'espace public et privé. Souvent nous ne savons pas comment réagir, comment dire non, et comment faire comprendre que, lorsque nous disons non, c'est non. L'autodéfense pour femmes - qui n'a rien à voir avec du kung-fu -, ce sont tous les petits et grands moyens de se sentir plus fortes, plus sûres de soi et plus aptes à se protéger et à se défendre dans toutes les situations de la vie quotidienne, que ce soit au niveau mental, émotionnel, verbal ou, en dernier recours, physique.... Lire la suite Comment reconnaître et prévenir une situation d'agression ? Comment réagir efficacement, savoir se protéger et éviter la violence ? Ce guide pratique propose une série d'astuces simples et faciles pour poser ses limites et se sortir de situations difficiles : identifier le type d'agression et la psychologie de l'agresseur, utiliser et gérer ses émotions, prévenir la violence par la défense verbale et la désescalade du conflit, mobiliser des tactiques de diversion et de fuite, faire jouer la solidarité, savoir où frapper pour faire mal... Contre tous les stéréotypes qui interdisent habituellement aux femmes de prendre leur sécurité en main, il faut apprendre à dire non et oser se défendre.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Non c'est non Petit manuel à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Manuel d'autodéfense émotionnelle, mentale ...

... c'est non - Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire paru en 2008, Irène Zeilinger ...

Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage des femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire / écrit par Irène Zeilinger.

**NON C'EST NON ; PETIT MANUEL D'AUTODÉFENSE À L'USAGE DE TOUTES LES
FEMMES QUI EN ONT MARRE DE SE FAIRE EMMERDER SANS RIEN DIRE**

[Lire la suite...](#)