

L'auto-coaching PDF

Monique Richter



Ceci est juste un extrait du livre de L'auto-coaching. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Monique Richter
ISBN-10: 9782754080200
Langue: Français
Taille du fichier: 2501 KB

LA DESCRIPTION

S'affirmer, entreprendre des projets, avoir confiance en soi, améliorer ses relations avec les autres, être plus serein et mieux dans ses baskets au quotidien : tout cela est possible grâce à l'auto-coaching ! Grâce à des outils efficaces (programmation neurolinguistique, intelligence émotionnelle, communication non-violente, tests de personnalité), apprenez à faire l'inventaire de vos besoins, à définir des objectifs motivants et atteignables, à lever les obstacles, à vous donner les moyens de réussir pour finalement mesurer votre progression et parvenir à une vie plus harmonieuse. Bien-être et sérénité sont à portée de main !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Vous souhaitez évoluer ou améliorer votre vie professionnelle ? L'auto-coaching est une démarche simple et efficace pour avancer sur ses objectifs ...

A défaut de pouvoir vous payer un coach personnel, organisez vos sessions de sport tout seul: l'auto-coaching. Les coachs sportifs et personal trainers sont à la ...

L'auto-coaching est fait pour vous si vous sentez l'envie ou le besoin de prendre du recul par rapport à votre quotidien sans pour autant vouloir / pouvoir faire ...

L'AUTO-COACHING

[Lire la suite...](#)