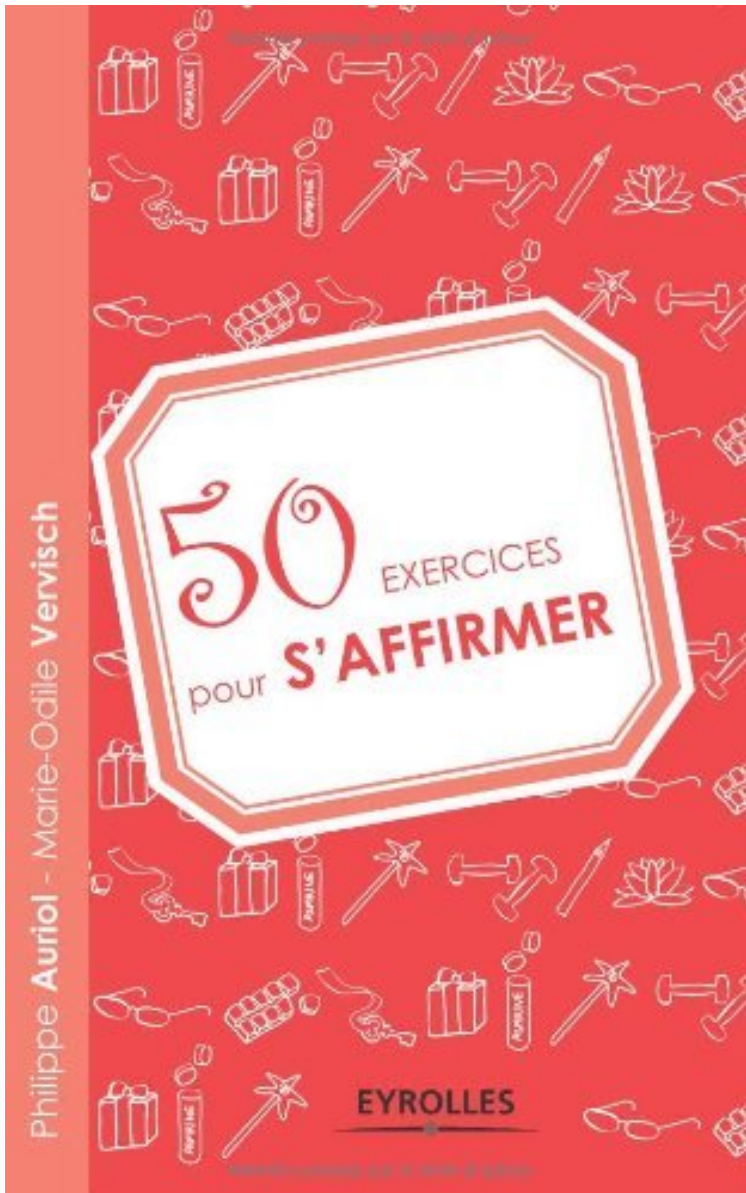


[PDF] File size: 37.Mb

50 exercices pour s'affirmer



Par Philippe Auriol, Marie-Odile Vervisch

*DOC | *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #52119 dans eBooksPubli le: 2009-10-01Sorti le: 2009-10-01Format: Ebook Kindle

[PDF] 50 exercices pour s'affirmer

Par Philippe Auriol, Marie-Odile Vervisch : 50 exercices pour s'affirmer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 50 exercices pour s'affirmer:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteur50 exercices rpartis en 7 sections pour apprendre s'affirmer. A travers tests de personnalit, QCM, techniques de relaxation, questionnaires introspectifs et checklists, le lecteur apprendra :

1. valuer son affirmation de lui-mme au quotidien,
2. affirmer ses droits et exprimer ses besoins,
3. tre attentif ses ressentis pour dsamorcer ses comportements dfensifs,
4. dvelopper son optimisme,
5. tre l'aise dans le face--face avec autrui,
6. ne plus se laisser marcher sur les pieds,
7. oser ! (dire non, demander,

critiquer, etc.)