

Notice pdf - S'affirmer même si on manque de confiance en soi

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : S'affirmer même si on manque de confiance en soi [Texte imprimé] / Yves-Alexandre Thalmann

Auteur(s) : Thalmann, Yves-Alexandre (1967-....)

Editeur, producteur : [Paris] : Solar, DL 2015
(impr. en Espagne)

Description matérielle : 1 vol. (137 p.) ; 18 cm

Collection : Harmonie [Les guides petit format]

ISBN : 978-2-263-06812-6

EAN : 9782263068126

Appartient à la collection : Harmonie. Les Guides petit format 2015

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.1 23

Note(s) : Bibliogr., 1 p.

Résumé ou extrait : Faire face à l'autre parfois nous terrifie. Demander au restaurateur de remporter une viande insuffisamment cuite à notre goût ? Impensable. Refuser l'invitation d'un ami ? Il nous en voudrait jusqu'à la fin des temps. Nous craignons de déplaire, d'être rejetés, alors nous nous laissons marcher sur les pieds. Dans une file d'attente, un impoli nous vole notre place et nous ne nous sentons pas suffisamment d'assurance pour la lui reprendre. Pourtant, la confiance en soi n'est pas nécessaire pour s'affirmer. Pas besoin non plus d'une thérapie psychologique longue et fastidieuse : avec une série de 15 défis, Yves-Alexandre Thalmann nous coach, et pas à pas nous arme pour affronter ces craintes... qui n'existent que dans notre esprit. Vous n'osez pas vous affirmer ? Surmontez progressivement votre réserve en vous entraînant régulièrement grâce à 15 défis d'affirmation de soi. Vous êtes persuadé de manquer de confiance en vous. ? Découvrez que vous pouvez vous affirmer efficacement même si vous doutez de vous-même. Vous craignez le regard des autres. -> Apprenez à vous affranchir de ce que pensent les autres à votre sujet. Vous avez peur de ne plus être apprécié. -> Comprenez que vos craintes correspondent rarement à la réalité. Vous n'arrivez pas à vous faire respecter -> Prenez le parti de vous respecter vous-même et ainsi de vous faire respecter par autrui. Vous hésitez à faire valoir votre point de vue et vous sentez frustré -> Osez dire le fond de votre pensée, et chacun se trouvera satisfait. Vous ne

savez pas comment vous y prendre pour obtenir ce que vous voulez -> Apprenez à formuler des demandes claires et précises. Vous éprouvez des difficultés à dire non. -> Devenez maître dans l'art de refuser avec fermeté et conviction. Vous culpabilisez d'avoir contrarié votre interlocuteur -> Réalisez que ce sentiment provient d'un excès de responsabilité et libérez-vous en.

Sujet - Nom commun : Affirmation de soi
Confiance en soi

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263068126.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263068126.jpg