

21/06/10

## "Etre soi dans ses relations", un livre pour apprendre à concilier performance et bien-être

Les **Editions d'Organisation** Eyrolles publient *Etre soi dans ses relations*, Développer son assertivité dans l'entreprise, écrit par Sylvie Grivel. Formatrice en communication et coach, l'auteure y expose des moyens pour concilier performance et bien-être dans les organisations et l'entreprise en particulier. A l'aide d'exemples concrets et d'exercices, l'ouvrage tente d'expliquer aux lecteurs comment s'entraîner à être eux-mêmes au quotidien et à cultiver leur assertivité.

L'ouvrage *Etre soi dans ses relations* [...], est né d'un constat : le stress, le mal-être, la démotivation et la baisse d'efficacité dans les organisations sont souvent liés à des problématiques relationnelles.

En 180 pages, Sylvie Grivel entend aider les lecteurs à s'autoformer pour tenter de combattre ces symptômes en conciliant productivité et bien-être. Pour ce faire, elle définit l'assertivité puis explique comment la développer et l'exprimer au travail ainsi que dans toutes autres organisation sociales.

L'assertivité est un mode relationnel qui permet de développer des relations constructives dans le respect de soi et des autres.

Prix : 23 euros

Site : [www.sylvie-grivel.com](http://www.sylvie-grivel.com)

## Évaluation du site

Site du quotidien régional Le Populaire du Centre. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier, ainsi que ses différentes pages locales. Il passe au crible toute l'actualité internationale, nationale et régionale.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 134

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine