

10/07/10

Etre soi dans ses relations



Affirmer ses limites, défendre ses droits, exprimer son avis et ses besoins, faire face à l'agressivité, la passivité, la manipulation... Tous les jours nous sommes en relations et devons nous positionner face aux autres, c'est ce qu'explique Sylvie Grivel dans son nouveau livre : Etre soi dans ses relations.

Cet ouvrage propose de développer un comportement assertif afin d'instaurer des relations authentiques et un climat de travail constructif. A l'aide de conseils et d'exercices précis, il propose de dépasser les blocages qui empêchent d'être soi-même et d'apprendre à exprimer les pensées et les ressentis tout en respectant les autres.

Cet ouvrage pragmatique est construit autour de 5 étapes : exprimer une critique, oser dire non, formuler des demandes claires, savoir dire oui, féliciter et encourager.

Etre soi dans ses relations de Sylvie Grivel, édition **Eyrolles** .

Posté par F Fougerat

Évaluation du site

Ce blog s'adresse aux professionnels de la communication. Il leur propose un annuaire des sites et blogs spécialisés en communication ainsi que l'actualité du secteur et notamment des campagnes de communication, sous forme d'articles.

Cible
Professionnelle

Dynamisme* :1
* pages nouvelles en moyenne sur une semaine