

21/06/10

Un livre pour apprendre à concilier performance et bien-être



Être soi dans ses relations, de Sylvie Grivel, publié aux Editions Organisations Eyrolles, 23 euros

Les Editions d'Organisation Eyrolles publient Être 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 Être 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 organisations sociales.

Évaluation du site

Site du journal La Dépêche du Midi. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier et diffuse l'ensemble de l'actualité générale française et internationale sous forme de brèves, d'articles et de dossiers.

Cible
Grand Public

Dynamisme* :475

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

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