# je-n-ai-plus-peur-du-jugement-des-autres

Livre

**Auteur(s)** : Joffrin Le Clerc, Chantal (1948-...) (Auteur) ;Lamagnère, Franck (Auteur)
**Titre(s)** : Je n'ai plus peur du jugement des autres : cahier d'exercices d'assertivité / Chantal Joffrin Le Clerc, Franck Lamagnère.
**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, 2014.
**Collection(s)** : (Psychologie).
**Autres** : 1 vol. (178 p.) . 22 x 15 cm
**Résumé** : Guide pratique consacré à l'apprentissage de l'assertivité, concept visant à s'affirmer et à défendre ses droits dans le respect d'autrui, à travers un programme d'exercices quotidiens pour apprendre à rester soi-même et à s'exprimer sans entraves, afin de nouer des relations durables et épanouissantes.
**Notes** : Bibliogr.
**Sujet(s)** : Confiance en soi ** Guides pratiques et mémentos ;Affirmation de soi ** Guides pratiques et mémentos

Exemplaires

| Espace | Localisation | Cote | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---|---|---|---|---|---|
| La doc mezzanine | Bien-être et santé | 158.1 JOF | Prêt normal | Disponible | Saint-Brieuc - Malraux |