

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
