



Ce manuel propose une démarche de développement personnel destiné à optimiser notre façon de communiquer, dans le but d'améliorer notre plaisir relationnel et nos compétences sociales. Il est le prélude des livres 9 et 10 sur la timidité et la colère. Comme tous les titres de cette collection, ce manuel est conçu pour être résolument pratique. Il est fondé sur la pratique de la relaxation et de la méditation intégrées dans une approche comportementale et cognitive. Il se lit en liaison avec le CD. Nous y développons l'assertivité, le verbal et le non verbal, l'écoute active, la reformulation et l'affirmation de soi. Nous travaillons tout d'abord avec le CD sur la respiration, la détente et l'ancrage d'un sentiment de sécurité. De nombreuses situations de la vie quotidienne y sont ensuite intégrées, permettant de s'entraîner en imagination à mieux y réagir : ainsi, formuler une demande ou un refus, apprendre à négocier, savoir exprimer et recevoir différentes formes de critiques, ou plus simplement ... de compliments !

Prix : 19€

Spira Libre

ISBN : 978-2-35995-012-0



9 782359 950120