



Savoir s'affirmer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Savoir s'affirmer

Docteur C. Cungi

Savoir s'affirmer Docteur C. Cungi

 [Télécharger Savoir s'affirmer ...pdf](#)

 [Lire en ligne Savoir s'affirmer ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Savoir s'affirmer Docteur C. Cungi**

150 pages

Quatrième de couverture

Dans la vie professionnelle ou personnelle, savoir s'affirmer est une clé du succès. C'est le moyen indispensable pour se faire écouter et respecter dans toutes les circonstances et pour trouver son équilibre dans une relation réussie avec les autres. Ce guide pratique présente une véritable méthode d'entraînement à l'affirmation de soi pour tous ceux qui éprouvent des difficultés ou doutent de leurs capacités relationnelles. Cette méthode rigoureuse se fonde sur les acquis des recherches en psychologie et en communication. Elle permet à chacun d'effectuer un diagnostic de ses lacunes éventuelles et d'améliorer ses performances grâce à des techniques éprouvées. La démarche de l'affirmation de soi est présentée ici au travers de nombreux exemples, exercices et conseils pratiques directement utiles pour changer ses comportements. Sont abordés :

- Les moyens de comprendre et de surmonter la timidité et l'anxiété sociale.
- Les techniques de l'affirmation de soi répondant aux situations problématiques de la vie courante.
- Les démarches thérapeutiques en cas de nécessité : informations de base sur les indications de traitement ; sur les différentes thérapies (individuelle ou de groupe) ; sur leur déroulement.

Biographie de l'auteur

Le Dr Charly Cungi est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives, il intervient également sur la gestion du stress, la dépression et les addictions.

Download and Read Online **Savoir s'affirmer Docteur C. Cungi #G32SJXHA9KC**

Lire Savoir s'affirmer par Docteur C. Cungi pour ebook en ligne Savoir s'affirmer par Docteur C. Cungi
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Savoir s'affirmer par Docteur C. Cungi à lire en ligne. Online Savoir s'affirmer par Docteur C. Cungi
ebook Téléchargement PDF Savoir s'affirmer par Docteur C. Cungi Doc Savoir s'affirmer par Docteur C.
Cungi Mobipocket Savoir s'affirmer par Docteur C. Cungi Epub

G32SJXHA9KCG32SJXHA9KCG32SJXHA9KC