



■ AFFIRMEZ-VOUS AU TRAVAIL !



DR

Instaurer des relations professionnelles authentiques quand on manque de confiance en soi est impossible : en suivant la méthodologie proposée dans cet ouvrage, vous parviendrez à vous affirmer, à être vous-même au sein de l'entreprise et à installer un climat de travail constructif. Grâce à des grilles d'autoanalyse et des exercices, vous apprendrez à affirmer vos limites, défendre vos droits, exprimer votre avis et vos besoins, faire face à l'agressivité, la passivité, la manipulation.... Un livre d'autoformation pour dépasser ses blocages.

« **Être soi dans ses relations** »
de **Sylvie Grivel**. Editions
Eyrolles 190 pages. 23 euros.