

20/06/10

## "Etre soi dans ses relations", un livre pour apprendre à concilier performance et bien-être



Etre soi dans ses relations, de Sylvie Grivel, publié aux Editions Organisations **Eyrolles** , 23 euros

Les Editions d'Organisation **Eyrolles publient** Etre soi dans ses relations, Développer son assertivité dans l'entreprise, écrit par Sylvie Grivel. Formatrice en communication et coach, l'auteure y expose des moyens pour concilier performance et bien-être dans les organisations et l'entreprise en particulier. A l'aide d'exemples concrets et d'exercices, l'ouvrage tente d'expliquer aux lecteurs comment s'entraîner à être eux-mêmes au quotidien et à cultiver leur assertivité.

L'ouvrage Etre soi dans ses relations [...], est né d'un constat : le stress, le mal-être, la démotivation et la baisse d'efficacité dans les organisations sont souvent liés à des problématiques relationnelles.

En 180 pages, Sylvie Grivel entend aider les lecteurs à s'autoformer pour tenter de combattre ces symptômes en conciliant productivité et bien-être. Pour ce faire, elle définit l'assertivité puis explique comment la développer et l'exprimer au travail ainsi que dans toutes autres organisation sociales.

L'assertivité est un mode relationnel qui permet de développer des relations constructives dans le respect de soi et des autres.

Prix : 23 euros

## Évaluation du site

Cette section du portail du site web du journal Le Bien Public s'adresse aux femmes. Il leur propose des articles concernant la mode, la beauté, les stars, etc.

**Cible**  
Spécialisée

**Dynamisme\*** :9

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Site : [www.sylvie-grivel.com](http://www.sylvie-grivel.com)