

L Analyse Transactionnelle Au Quotidien Sortir De

If you ally craving such a referred **l analyse transactionnelle au quotidien sortir de** books that will find the money for you worth, acquire the unconditionally best seller from us currently from several preferred authors. If you desire to entertaining books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are moreover launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy every books collections **l analyse transactionnelle au quotidien sortir de** that we will totally offer. It is not a propos the costs. Its not quite what you dependence currently. This **l analyse transactionnelle au quotidien sortir de**, as one of the most vigorous sellers here will utterly be in the middle of the best options to review.

La sophrologie en 100 Questions/Réponses Laurent Turbiez 2020-11-10 Ce guide pratique et synthétique explique tout sur la sophrologie : Ses aspects techniques et sa pratique, Ses champs d'application, Ses bénéfiques sur la santé physique et mentale : gestion du stress, des troubles du sommeil, des addictions, des syndromes post-traumatiques, des troubles de l'anxiété, des phobies...

La Vie Irrésistible ! Bernard Raquin

L'analyse transactionnelle au quotidien Bernard Raquin 2021-08-24

L'analyse transactionnelle en action Agnès Le Guernic 2015-03-18 L'analyse transactionnelle est une théorie et une pratique psychologique. Reconnue pour son efficacité opérationnelle, elle permet de : mieux se connaître, mieux interagir avec les autres, mieux diriger sa vie, et éventuellement la reprogrammer. Grâce à l'AT, il est en effet possible de régler de nombreux problèmes personnels et relationnels. Il s'agit notamment de connaître nos états du moi (Parent, Adulte, Enfant) et de comprendre notre scénario de vie, programmé dans l'enfance, dans le but d'éclairer la personne que nous sommes devenue à l'âge adulte. Par le biais des transactions, l'AT permet aussi de comprendre le processus de la communication et d'améliorer notre façon d'échanger et de décrypter les relations, notamment dans les jeux psychologiques et les jeux de pouvoir. L'AT oui, mais comment ça marche dans la pratique ? Lorsque l'on découvre un nouvel outil de développement personnel, il est toujours difficile de "se mettre en situation" de l'utiliser et de comprendre comment s'en servir dans la vie de tous les jours. Cet ouvrage, composé pour chaque chapitre de théorie et de pratique, a pour but d'aider le lecteur à maîtriser les concepts de l'AT en les mettant immédiatement en

application, grâce notamment à : des méthodes d'analyse des situations vécues, des exercices et des questionnements, des jeux de rôles, des études de cas pratiques. Pour tous ceux qui veulent mieux comprendre leurs comportements et leurs relations, il offre ainsi une excellente familiarisation avec les fondamentaux de cet outil, en montre les usages possibles, en action, et les prolongements dans la vie quotidienne et professionnelle.

Sortir des conflits grâce à l'AT Agnès Le Guernic 2009 Nous subissons tous le poids des conflits, tant dans notre vie professionnelle que personnelle. Et s'ils sont difficilement évitables, l'important est de savoir en sortir. Pour cela, il faut avoir les bonnes clés car la bonne volonté ne suffit pas. C'est ce que vous apporte ce livre : une grille de lecture, une méthode et des outils vous permettant : d'identifier la nature du conflit: sa source et son moteur ; de le résoudre en fonction du type identifié ; de développer vos compétences relationnelles pour prévenir ou désamorcer les conflits naissants. L'ouvrage se fonde sur une démarche privilégiée, l'analyse transactionnelle (AT), qui, comme son nom l'indique, a pour objet l'étude de nos mécanismes relationnels et de nos transactions avec les autres. Il offre ainsi des solutions appropriées et applicables au quotidien pour pacifier nos relations. De nombreux exemples vous aident à vous familiariser avec les outils décrits et avec les solutions proposées. Quelle que soit votre situation, vous trouverez dans cet ouvrage l'état d'esprit et les outils avec lesquels vous pourrez résoudre un conflit, petit ou grand.

Faire face aux émotions Christine Chevalier 2006-05-12 Cet ouvrage a pour but de permettre des interventions dans la gestion des émotions et des situations de stress qui en découlent. Il s'adresse à toute personne confrontée aux émotions des autres devant, du fait de sa fonction, agir. Basé principalement sur l'Analyse transactionnelle, il lui offre une compréhension des mécanismes émotionnels et des procédures de réponse. Il s'enrichit d'outils développés par l'auteur, active dans ce domaine depuis 1979. Nombreux exemples.

L'analyse transactionnelle Coralie Closon 2017-06-09 Découvrez tous nos conseils pour bien utiliser l'analyse transactionnelle au quotidien ! L'analyse transactionnelle (AT) est une théorie qui insiste sur la responsabilité que nous avons vis-à-vis de notre propre histoire, et sur les moyens que nous pouvons nous donner pour en changer le cours. À l'aide d'outils d'analyse comportementale, elle va nous permettre d'agir au niveau relationnel au sens large : la relation à soi et aux autres. Ce livre vous donnera des informations et des solutions pour : • comprendre ce qu'est l'analyse transactionnelle ; • utiliser les outils présentés afin d'améliorer votre bien-être et vos relations ; • vous dégager de votre scénario de vie et de vos limites ; • devenir autonome dans votre épanouissement personnel ; • et bien plus encore ! Le mot de l'éditeur : « Dans ce numéro de la collection 50MINUTES | Santé & Bien-être, Coralie Closon fait le point sur un outil de développement personnel extrêmement précieux pour qui veut travailler ses comportements inconscients et ses relations aux autres. L'auteure présente les points essentiels de la théorie et nous fournit des pistes concrètes pour s'améliorer au quotidien. »

Laure Delacroix À PROPOS DE LA COLLECTION 50MINUTES | Santé & Bien-être
L'ambition de la collection 50MINUTES | Santé & Bien-être est de proposer aux lecteurs des méthodes, des pistes et des conseils faciles à appliquer au quotidien pour aller vers un mieux-être. Nos livres s'adressent ainsi à toute personne désirant mieux gérer sa vie personnelle, et mieux appréhender les difficultés et obstacles qui peuvent se présenter à elle.

Sortir de la dépendance amoureuse Roubeix Hélène 2022-04-21 La dépendance amoureuse est une étape naturelle de la relation de couple. Source de bonheur, elle peut aussi être source de souffrance lorsqu'elle s'installe et qu'elle nous enferme dans des liens toxiques. Il est d'autant plus difficile d'en sortir

Coacher les émotions Daniel Chernet 2016-11-03 Colère, peur, tristesse, joie, honte... bien souvent les émotions sont refoulées ou difficiles à exprimer au travail, pour des raisons personnelles ou de culture des organisations. De manière très pratique, cet ouvrage donne au coach, et à tout accompagnant (manager, éducateur, soignant...), les outils pour aider son client (ou collaborateur) à prendre en compte son émotion, l'identifier, la nommer, l'accepter et agir avec elle. A l'aide d'éléments théoriques utiles pour la réflexion et l'apprentissage, de propositions d'action et d'exercices spécifiques, vous pourrez : accompagner et aider à identifier les besoins que révèlent les émotions et les sentiments ; faire le point sur vos propres émotions et sur votre pratique ; contribuer à développer la joie et les émotions positives dans le cadre professionnel et les équipes.

La boîte à outils du développement personnel Laurent Lagarde 2019-05-02 Comment utiliser les subtilités de la communication pour mieux se faire comprendre ? Comment développer une meilleure image et une meilleure opinion de soi-même ? Comment sortir de ses conditionnements et trouver des solutions pour évacuer son stress ? Comment canaliser et gérer des émotions fortes, comme la colère ? Comment dire des choses difficiles, tout en préservant la relation ? Comment bien s'organiser pour gagner du temps ? Comment activer la part créative en soi ? Découvrez 71 outils pour rendre votre quotidien professionnel plus épanouissant. Chaque outil est traité de manière visuelle et pragmatique sur 2 ou 4 pages, avec : l'essentiel en anglais et en français, les étapes de mise en oeuvre, les avantages et les limites, et des conseils méthodologiques. Certains outils sont complétés par un cas concret détaillé et des fiches pratiques à télécharger. Vous trouverez dans cette boîte à outils toutes les techniques et astuces pour vous sentir plus à l'aise dans votre environnement professionnel.

Livres hebdo 2009-05

Retrouver et développer son énergie vitale Nicole Pierre 2007-07-11 Cet ouvrage a pour objectif de mettre à la portée du non-spécialiste les plus récents concepts et modèles permettant d'entretenir son énergie et sa motivation. Grâce aux «motivateurs inconscients» les motivateurs de survie, de quiétude et d'expression, exposés pour la première fois dans cet ouvrage.

Les outils du développement personnel pour manager Stéphanie Brouard 2011-07-01 Managers, responsables RH et formations, encadrants, chefs de projet, cet ouvrage vous aidera à vous repérer parmi tous les outils, méthodes et modèles du développement personnel. 30 consultants, formateurs, coachs ont expérimenté et validé l'efficacité de ces outils. Ils vous donnent tous les conseils pour les utiliser à bon escient et augmenter votre efficacité professionnelle. Pour chaque outil, modèle ou méthode, retrouvez : l'historique ; un descriptif factuel ; des conseils d'experts ; les applications possibles ; les apports et limites ; le coût ; le processus d'appropriation. 45 outils, méthodes, modèles dont : AT HBDI Les Six chapeaux de Bono CNV DISC Ennéagramme Gestalt Hersey Blanchard Maslow McGregor MBTI Golden PNL Process Corn Schutz Systémique 360° ...

Nouvelle encyclopédie du savoir relatif et absolu Bernard Werber 2010-05-26 Comment créer un Univers ? Comment rêvent les Dauphins ? Comment réussir une Mayonnaise ? D'où viennent les Légendes ? D'où viennent les signes du Zodiaque ? Quel lien entre Spiritualité et Astrophysique ? Quel lien entre Tarots et Alchimie ? Que représentent réellement la forme des Chiffres que nous utilisons ? Le paradoxe de la Reine Rouge ? La civilisation d'Harappa ? Les mystères d'Éleusis ? Qui étaient réellement Archimède, Néron, Conan Doyle, Pythagore, la papesse Jeanne ?... La Nouvelle encyclopédie du savoir relatif et absolu répond à toutes les questions étranges que vous ne vous êtes peut-être jamais posées !

Sortir des conflits Agnès Le Guernic 2014 Pour sortir d'un conflit, il faut comprendre quel est son type pour lui apporter une réponse appropriée. C'est ce que propose ce guide de résolution de conflit, qui s'appuie sur les outils de l'analyse transactionnelle : le conflit étant par essence "une transaction" qui se passe mal. La 2e édition accentue le caractère pratique de l'ouvrage : un "suivi de conflit", chapitre après chapitre, permet au lecteur de décortiquer le conflit qui le préoccupe et de lui apporter des réponses personnalisées.

Les émotions Elisabeth Couzon 2019-10-17T00:00:00+02:00 Nos émotions guident nos choix, nos comportements au quotidien, et jouent un rôle essentiel sur notre équilibre et notre santé. Cet ouvrage nous aide à mieux les connaître, les comprendre pour apprendre à les gérer et améliorer notre rapport à soi et à l'autre. Pour cela Elisabeth Couzon et Françoise Dorn s'appuient sur des outils et concepts efficaces comme l'intelligence émotionnelle, la Communication NonViolente, la méditation en pleine conscience, la PNL, l'Analyse Transactionnelle... De nombreux exercices accompagnent ce cheminement pour, notamment, prendre conscience de ses dysfonctionnements émotionnels, gérer son stress, apprivoiser ses peurs, se recentrer, se relaxer... Ce livre est un outil de croissance pour une vie plus épanouie et plus harmonieuse.

Pourquoi on ne se comprend pas ? Elodie BANCELIN 2021-01-06 Votre amoureux a mal pris votre dernière remarque ? Votre petit dernier fait un caprice ? Votre collègue n'a pas desserré les dents depuis une semaine ? À travers la méthode des quatre couleurs, nommée la méthode DISC, cet ouvrage vous aidera à mieux comprendre les différents types de personnalité qui vous entourent. Après avoir

identifié votre profil, vous pourrez décoder celui des autres et comprendre pourquoi, avec certaines personnes, la relation est compliquée. Quelles vacances prévoir avec un ami Bleu, comment entamer une discussion avec un supérieur Rouge, comment dialoguer avec un enfant Vert ou encore comment aborder un sujet sensible avec un conjoint Jaune ? Cet ouvrage fourmille de tests et de conseils pour mieux vous adapter à votre interlocuteur et éviter les embûches . Vous pourrez ainsi avoir des relations plus saines au quotidien et vous en sortir, même avec les personnalités les plus difficiles ! « Sartre disait que "l'enfer, c'est les autres". Eh bien, grâce à ce livre, vous allez pouvoir passer de l'enfer au paradis. »

Le Chemin de l'Être Authentique Axel Fremy 2022-08-27 L'acceptation, le pardon, la confiance, l'enfant intérieur ou encore le souvenir de notre essence, ce sont autant d'étapes sur un chemin de vie que nous sommes tous amenés à expérimenter. À travers ses expériences et recherches personnelles, Axel Fremy nous invite à vivre soi-même ce chemin afin de retrouver l'être authentique en soi. Tout au long du livre, des exercices, des méditations et des rituels seront présents pour vivre ces expériences dans la matière. Cette voie de l'être authentique ouvre les portes vers une spiritualité vivante dont chacun est le créateur. De nombreuses traditions comme le bouddhisme ou le chamanisme viendront inspirer ses écrits. Dans un grand moment pour l'humanité, c'est un appel à retrouver cette lumière qui nous habite afin de l'incarner sur Terre et oeuvrer ensemble vers l'éveil des consciences. C'est un appel à honorer la nature et la fraternité humaine dont nous faisons tous partie.

L'Analyse transactionnelle pour les Nuls Paul GAMBER 2019-09-19 L'analyse transactionnelle, une grande théorie de psychologie, enfin disponible dans la collection "Pour les Nuls", en grand format ! Avez-vous déjà eu le sentiment de parler à quelqu'un sans vous faire totalement comprendre ou bien de ne pas parvenir à cerner les besoins ou demandes émis par votre interlocuteur ? L'analyse transactionnelle, cette approche de la personnalité, des rapports sociaux et de la communication créée par le psychanalyste Éric Berne, peut être un bon moyen d'améliorer ses méthodes de communication afin d'être plus en phase avec son entourage. Dans cet ouvrage, vous découvrirez les concepts de base de l'analyse transactionnelle et apprendrez à l'utiliser au quotidien pour entretenir des relations positives, que ce soit avec votre famille, vos amis ou vos collaborateurs au travail.

J'ai pas fait bac + 5, et alors ?! Marie-Laure Deschamp 2022-04-14T00:00:00Z Aujourd'hui encore, le « bac+5 » est envisagé comme condition sine qua non pour espérer un avenir professionnel enrichissant. Pourtant, « moins d'études » ne signifie pas toujours « moins de compétences » ! Avec *J'ai pas fait bac+5, et alors ?!*, Marie-Laure Deschamp vous apporte des conseils pratiques et des témoignages inspirants. Ils vous aideront à lever les freins à votre épanouissement professionnel et à prendre, enfin, conscience de votre propre valeur ! En sept étapes interactives, découvrez, vous aussi, les clés pour changer de regard sur votre parcours et envisager votre vie professionnelle sous un jour nouveau, prometteur et épanouissant !

Choisir la paix Christine Marsan 2012-02-08 Nous rêvons tous de paix mais comment nous y prendre pour l'instaurer. Ce livre fournit la matière de passer au acte : Il nourrit notre résolution des pensées les plus bénéfiques sur le thème et nous apporte les moyen de mettre nos aspirations en pratique en nous faisant prendre conscience de nos fonctionnements ambivalents envers les autres. Nous devenons ainsi capables de composer avec les violences qui nous environnent comme avec celles dont nous sommes porteurs.

La manipulation au quotidien Christophe Carré 2017-02-23 Manipulation : vices et vertus Par maladresse, intérêt, perversion ou bienveillance la manipulation est partout et prend de plus en plus de place. Tout le monde manipule tout le monde ! Pourquoi se laisse-t-on manipuler ? Qui sont les gens qui manipulent ? Quelles sont leurs façons d'agir ? Comment ne plus entrer dans leur jeu et éviter d'être soi-même manipulable ? Les pratiques manipulatoires sont-elles toujours contestables ? Ce livre explore les mécanismes dont chacun use, en amitié, en amour, au travail, avec ses enfants... Intégrant les multiples apports des sciences humaines et de la psychologie sociale, il constitue un véritable outil d'analyse des jeux relationnels. Aux personnes manipulées, comme à celles qui manipulent, Christophe Carré suggère des pistes, à la fois pour désamorcer les manipulations négatives dont nous pourrions être victime, mais aussi pour apprendre à communiquer sans tricher.

Livres de France 2005

Rester parents après la séparation Sabrina de Dinechin 2018-05-24 Adieu amants, bonjour parents ! Lors d'une rupture, notre cadre identitaire et familial se trouve fracassé. Tout est à réinventer. Notre relation de couple n'existe plus mais il est nécessaire de reconstruire et de consolider notre relation de parents. Conçu et rédigé par une médiatrice familiale, ce guide interactif, concret et positif propose une démarche en deux temps : • un autodiagnostic, pas à pas, pour faire le point sur la relation ; • un parcours de coaching, étape par étape, pour construire une relation apaisée. Illustré d'exemples, agrémenté de grilles d'évaluation et jalonné d'exercices, il suggère en particulier l'élaboration d'une charte parentale et d'un plan de coparentalité. Ce livre constitue la trousse de secours de toute séparation.

Réussir son intégration en entreprise Agnès de la Bourdonnaye 2015-10-26 La réussite de son intégration professionnelle passe par l'obligation accrue de professionnalisme et de qualité dans l'art et la manière de prendre sa place en entreprise, pour la garder dans ce contexte économique sévère que nous connaissons depuis 2008 et dans une société quelque peu dysfonctionnelle. Cet ouvrage pratique et pédagogique s'adresse autant aux juniors qu'aux seniors, qu'ils soient débutants ou non, chef d'équipe ou simple collaborateur, chef de service ou cadre dirigeant. Ils y trouveront l'ensemble des informations, des outils et des techniques nécessaires à la réussite de leur intégration en entreprise : - Des recommandations pratiques pour un bon démarrage ; - Une méthodologie pour s'adapter au nouveau contexte et aux équipes en place ; - Des suggestions pour construire sa légitimité en renforçant ses compétences en

organisation, communication et savoir-être ; - Une présentation des spécificités propres à chaque génération pour favoriser un fonctionnement intergénérationnel de qualité ; - Une analyse complète des fondamentaux du Manager intergénérationnel ; - Des conseils pragmatiques pour se sentir à l'aise avec soi-même, avec les autres et favoriser une ambiance de travail positive et productive.

La boîte à outils du Bien-être au travail Clotilde Huet 2017-04-19 Le bien-être au travail ne va pas de soi. Il se développe à travers des pratiques concrètes à mettre en œuvre au quotidien. Comment prendre du recul, de la hauteur, cultiver un esprit positif ? Comment renforcer l'estime de soi et développer une communication assertive pour prendre sa place sereinement ? Comment instaurer une dynamique collaborative vertueuse et renforcer la motivation intellectuelle et collective ? À la croisée du développement personnel, de la psychologie positive et des neurosciences, découvrez 58 outils pour cultiver le bien-être au travail pour vous-même comme pour vos collaborateurs.

Le neuro-consommateur Anne-Sophie Bayle-Tourtoulou 2016-11-10 Alors que le consommateur se croit conscient et rationnel, son cerveau prend, le plus souvent, des décisions inconscientes et irrationnelles. Fondé sur de multiples recherches neuroscientifiques et sur de nombreuses applications en entreprises, cet ouvrage est le premier livre fondamental apportant une vision complète et approfondie sur "les décisions d'achats inconscientes et instinctives des consommateurs". Il présente de nouvelles approches pour le marketing et la communication en intégrant l'influence sur le comportement des consommateurs des marques sensorielles, des "nudges", de l'émergence d'une conscience collective émanant des réseaux sociaux... S'interdisant tout prosélytisme, il contribue à améliorer la qualité du marketing et de la communication ; il permet aussi à chaque client de faire des achats raisonnés en le sensibilisant aux artifices utilisés pour le séduire.

L'efficacité sans stress Philippe Lebreton 2014-10-30 Toujours plus, toujours mieux, toujours plus vite... Sortir de cette frénésie quotidienne est essentiel pour préserver son efficacité, sa santé, sa carrière. L'efficacité sans stress : mission possible ! Les moyens sont à votre portée. Dans cet ouvrage, vous trouverez des clés pour concilier performance et bien-être et tirer le meilleur parti de vous-même. Au programme : Réussissez vos objectifs : ce que vous voulez vraiment ; Mobilisez toutes vos ressources : réconciliez-vous avec votre corps, apprivoisez vos émotions, choisissez vos pensées ; Faites de votre temps un allié. Etape par étape, les auteurs vous proposent des techniques simples et pratiques, facilement applicables au quotidien, de nombreux conseils opérationnels et des exercices pour vous entraîner.

S'aimer sans se disputer Karine Danan 2016-07-21 Doit-on vivre sans nuages pour s'aimer vraiment ? Les disputes dans le couple sont-elles preuves de passion ou simplement une fatalité de l'amour ? Comment savoir si une relation est trop conflictuelle et quand il faut l'arrêter ? Le manque d'amour est souvent posé comme la raison profonde de disputes fréquentes au sein du couple. Inversement,

au nom de l'Amour, certains couples s'enferment dans la violence de disputes à répétition. Karine Danan nous propose de repérer derrière les mécanismes écrans du conflit, derrière les déclencheurs apparents de la dispute, les vraies causes de leur manifestation : désirs non exprimés, modèles parentaux écrasants, craintes héritées de l'enfance, jeux psychologiques... La dispute révèle les non-dits, ainsi que l'histoire affective de chacun... Ce livre donne un ensemble de clés pour analyser nos disputes amoureuses, éviter qu'elles empoisonnent la relation, et vivre pleinement nos sentiments.

L'analyse transactionnelle : guide pratique pour les agents de maîtrise et les techniciens Dominique Chalvin 1989-01-01T00:00:00+01:00 L'Analyse Transactionnelle connaît en France un développement continu. C'est en effet une méthode très efficace pour communiquer, résoudre des problèmes, prendre des décisions, négocier et animer une équipe. Elle permet de faire fructifier le potentiel personnel de celles et de ceux qui l'appliquent. Ce livre s'adresse en particulier aux agents de maîtrise de l'industrie et du tertiaire ainsi qu'aux techniciens pour qui les relations humaines sont un facteur essentiel dans leur travail quotidien. Les dix outils de l'Analyse Transactionnelle sont présentés avec clarté et s'appuient sur des exemples concrets. Ils donnent tous lieu à une série d'exercices pratiques pour tester ces nouvelles connaissances. Ces outils offrent ainsi la possibilité de comprendre ses propres comportements et ceux des autres. Ils reposent sur un vocabulaire et un code précis pour analyser les situations et pour agir. C'est pourquoi les auteurs, Dominique Chalvin et Jean-Louis Muller, estiment que l'on devrait appeler cette méthode : l'Action Transactionnelle.

La boîte à outils du Bien-être au travail - 2e éd. Clotilde Huet 2020-02-05 Comment cultiver un esprit positif et ouvert au travail ? Comment clarifier ses objectifs ? Comment se connecter à ses ressources ? Comment développer sa dynamique émotionnelle pour la mettre au service d'une action positive et constructive ? Comment calmer son mental et prendre de la hauteur pour voir plus loin ? Comment réguler son stress et renforcer sa motivation ? Comment y voir clair dans son organisation ? Comment prendre sa place face à autrui dans le quotidien ? Comment favoriser la coopération et cultiver l'intelligence collective avec ses collègues ? Découvrez tous les outils indispensables pour réussir la mise en place d'actions qui favoriseront votre bien-être au travail, votre organisation et vos relations au quotidien.

Le Souffle des Dieux Bernard Werber 2010-05-26 « Et vous, à la place de Dieu, comment referiez-vous l'Histoire ? » Après le succès de Nous, les dieux (300 000 ex vendus), la saga continue !

Qui suis-je ? Marie-Paule Dessaint 2020-12-03T00:00:00Z C'est à partir de notre personnalité que nous effectuons les choix les plus importants de notre vie : décider, changer, évoluer, abandonner, nous relever, recommencer, nous rebeller... Êtes-vous altruiste ? Énergique ? Intelligent ? Entrepreneur ? Rebelle ? Colérique ? Manipulateur ? Idéaliste ? Protecteur ? Soucieux de l'environnement ? Insomniaque ? Bienveillant ? Positif ? Dépressif ?

Autosaboteur ? Aventurier ? Juge-critique ? Darwiniste désengagé ? Humaniste ? Victime ? Matérialiste ? Romantique ? Créatif ? Enthousiaste ? Et l'autre ; tous les autres, en quoi leur personnalité a-t-elle un impact sur votre propre bien-être ou, au contraire sur vos difficultés ? Et vous, sur les leurs ? Bien documenté, ce recueil de 73 tests vous ouvre la porte de la connaissance de vous-même et des autres, en six chapitres : Les fondations. Ce qui nous rend uniques. Les relations. La retraite et le vieillissement. Les saboteurs de rêves et du changement. L'énergie et la motivation.

La boîte à outils du développement personnel en entreprise Laurent Lagarde 2014
Comment utiliser les subtilités de la communication pour mieux se faire comprendre ? Comment développer une meilleure image et une meilleure opinion de soi-même ? Comment sortir de ses conditionnements et trouver des solutions pour évacuer son stress ? Comment canaliser et gérer des émotions fortes, comme la colère ? Comment dire des choses difficiles, tout en préservant la relation ? Comment bien s'organiser pour gagner du temps ? Comment activer la part créative en soi ? Découvrez 71 outils pour rendre votre quotidien professionnel plus épanouissant. Chaque outil est traité de manière visuelle et pragmatique sur 2 ou 4 pages, avec : l'essentiel en anglais et en français, les étapes de mise en oeuvre, les avantages et les limites, et des conseils méthodologiques. Certains outils sont complétés par un cas concret détaillé et des fiches pratiques à télécharger.[Source : 4e de couv.]

Les grandes manipulations des temps modernes Bernard Raquin 2005

Le grand livre de l'analyse transactionnelle Laurie Hawkes 2014-12-11 Libre et heureux avec l'analyse transactionnelle Si vous vous sentez parfois prisonnier de scénarios, de rôles, de schémas de comportements et de relations, l'analyse transactionnelle vous offre une grille de lecture éclairante sur les échanges au quotidien. Cet ouvrage pratique et complet vous permettra à travers des exemples, des quiz et des exercices : De comprendre les concepts clés de l'AT : les signes de reconnaissance, les états du moi, les jeux psychologiques, les positions de vie... D'identifier vos besoins fondamentaux, et les enjeux cachés derrière tout échange, appelé "transaction". De prendre conscience des scénarios ou injonctions qui vous ont été imposés, et de vous en libérer. De vivre des relations authentiques et apaisées au sein de votre famille, de votre cercle d'amis, de votre réseau professionnel...

Le guide du tuteur de stage - Editions Lamarre Christophe Boraley 2014-02-01

Qui êtes-vous? 70 tests pour découvrir votre MOI authentique Marie-Paule Dessaint, Ph.D. 2015-08-25 C'est à partir de notre identité que nous effectuons les choix les plus importants de notre vie: décider, changer, évoluer, aimer, travailler, abandonner, recommencer, échouer, nous relever, trouver le sens de notre existence. Ces 70 tests vous permettent de faire le point sur votre identité (votre Moi authentique), notamment les forces et les caractéristiques moins fortes de votre personnalité afin de prendre des décisions éclairées dans le changement. Vous comprendrez aussi pourquoi certains de vos projets

n'aboutissent pas malgré votre volonté. Ces tests sont regroupés en 6 grandes catégories: les fondations sur lesquelles tout le reste s'appuie, ce qui rend une personne unique, les relations sociales et affectives, la retraite et la vieillesse, les saboteurs de rêves et du changement, les facteurs à l'origine des pertes d'énergie et de motivation. Vous pouvez aussi utiliser ces 1 412 énoncés comme des conseils ou des mises en garde pour accéder à une vie plus authentique, plus épanouie et plus sereine."

Das Schweizer Buch 2004

Réussir le changement Christine Marsan 2008-04-18 Cet ouvrage vise à démystifier la résistance au changement, bête noire de la plupart des dirigeants, des managers RH et des cabinets de conseil qui la nient parfois alors qu'elle est profondément naturelle et humaine. Il permet d'en comprendre les mécanismes, tant psychiques que sociologiques, et de trouver des moyens simples de la gérer. Gérer les résistances équivaut aussi à libérer la force de créativité et d'innovation qui se trouve dans chaque entreprise, dans chaque collectif et au sein de chaque individu. Il va s'agir de sortir de l'inertie pour aller vers la dynamique constante du changement et en tirer des lois de résilience facilitant l'entrepreneuriat. L'auteur examine aussi le contexte plus général de notre société - changement de paradigme - qui donne une tonalité particulière aux changements aujourd'hui. Les comprendre donne de nouvelles clés et d'autres ressources pour agir autrement. En dépassant notre approche cartésienne et contrôlante, Christine Marsan, réalisera un détour par l'Orient pour trouver les modes de pensées adéquats à la gestion des changements complexes.