

DOSSIERS PRATIQUES DE PSYCHOLOGIE

DOSSIERS PRATIQUES DE PSYCHOLOGIE

Spécial

ESTIME DE SOI

- Nos croyances influencent nos actions
- Les sept piliers de l'estime de soi
- Se fixer des challenges
- Estime de soi et résilience
- S'affirmer en toute sérénité
- S'apprécier à sa juste valeur
- Se donner des objectifs réalistes
- Valoriser ses points forts et ses compétences
- Transmettre l'estime de soi
- Être au top de l'estime de soi et le rester !



© L'espresso

RPPI 019 - 791 € - Belgique 1,95 €

Suisse 7,50 FS - Luxembourg 1,95 €

L 19485 - 19 - F. 7,95 € - RD



© http://www.journaux.fr/dossiers-pratiques-de-psychologie_psycho_feminin_164429.html