



Petit manuel d'auto-coaching , Prendre sa vie en main

Philippe Bazin , Jean Doridot

Étude (broché). Paru en 06/2011

En résumé

Le Mot de l'éditeur

Résolument orienté vers l'action, ce livre est un manuel d'auto-coaching permettant au lecteur de lever les freins immédiats à sa réussite. En trois phases progressives, il aborde les enjeux fondamentaux du changement personnel et permet au lecteur de devenir l'acteur de sa propre transformation. La force de conviction de l'ouvrage repose sur son pragmatisme et la capacité des auteurs (un coach et un thérapeute) de vulgariser les axiomes classiques du changement sous une forme parlante et directement opérationnelle. Des exercices et des cas complètent la démonstration.

Sommaire :

Préparer le changement. De toute façon, je n'ai pas le temps. Je ne crois pas être capable. Si seulement cela était possible. Il faudrait que j'arrive à me motiver. La vie est une jungle. Agir d'abord, ajuster le tir ensuite. L'action est la seule mesure du changement. Regardez là où vous voulez aller . Changez ce qui ne fonctionne pas. L'habit fait le moine. La distance fait toute la différence. Affiner le tir, viser plus juste. Où situez-vous l'essentiel ? A quoi êtes-vous connecté ? Quelle est votre mission ?

Fiche détaillée

Auteur Philippe Bazin, Jean Doridot
Éditeur Interéditions
Date de parution 01/06/2011
Collection Épanouissement Personnel * F
Format 16cm x 24cm
ISBN 2729609997
EAN 978-2729609993