



EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Dire non sans casser la relation

Refuser sans culpabiliser

AUTEUR Elisabeth Solberg
COLLECTION Femmes au travail
Guides pratiques pour la vie professionnelle des femmes

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- La méthode pour dire non simplement, sans excuse compliquée ni justification interminable
- Un répertoire de formulations concrètes, tirées de situations réelles au travail
- Comment savoir dire non sans culpabiliser et sans abîmer la relation
- Les cinq pièges qui vous font céder : l'urgence fabriquée, le compliment qui engage, le silence qui pèse, et deux autres
- Un chapitre pour poser ses limites sans passer pour rigide ni pour difficile

POUR QUI

Pour vous si votre agenda déborde des priorités des autres, si vous confondez encore refuser et trahir, si vous préparez un « non » pendant deux jours pour le dire en trois secondes. Un livre à offrir à une amie qui dit oui à tout, à une collègue débordée, ou à toute femme qui veut apprendre à poser ses limites au travail. Il fait partie de la collection « Femmes au travail », un parcours où chaque tome traite une situation précise du quotidien professionnel. Vous pouvez le lire ce week-end, tester la méthode dès lundi, et voir la différence à la fin de la semaine. Apprendre à dire non demande de la pratique, pas du courage héroïque. Un pas après l'autre, à votre mesure.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Dire non sans casser la relation », Elisabeth Solberg.

Toutes nos parutions dans La Lettre FormadiLib, le premier lundi de chaque mois.