



EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Le syndrome de la gentille fille

Arrêter de vouloir plaire au travail

AUTEUR Eleanor Sorel

COLLECTION Femmes au travail

Guides pratiques pour la vie professionnelle des femmes

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Le mécanisme complet du syndrome : origine, entretien, sortie, sans jargon
- Comment reprendre sa vie en main pas à pas, sans passer par une explosion ni par un burn-out
- Un chapitre sur la dépendance affective au regard des autres, appliquée au bureau
- Une méthode pour redéfinir la gentillesse : dire non n'est pas être méchante
- Les cinq situations où la gentille fille se fait avoir, et les phrases exactes pour en sortir

POUR QUI

Pour toi si tu passes ta journée à faciliter celle des autres, si tu es toujours celle vers qui l'on se tourne quand personne d'autre n'accepte, si le mot « non » te fait rougir jusqu'aux oreilles. Un livre à offrir à une amie qui s'oublie pour les autres, à une collègue trop conciliante, ou à toute femme qui veut arrêter de vouloir plaire à tout prix. Il appartient à la collection « Femmes au travail », un parcours où chaque tome traite une situation précise ; à lire seul, ou avec les tomes sur les limites, l'affirmation ou la charge mentale. Cesse de te plier. Redresse-toi, à ton rythme, et regarde ce que ça change dès la première semaine.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Le syndrome de la gentille fille », Eleanor Sorel.

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