



EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Sortir de l'auto-sabotage

Confiance en soi et auto-sabotage au travail

AUTEUR Elisabeth Solberg

COLLECTION Femmes au travail

Guides pratiques pour la vie professionnelle des femmes

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Comment repérer les micro-effacements que vous ne voyez plus : phrases, gestes, postures
- Une méthode pour arrêter de vous excuser d'exister et occuper l'espace dans vos mots
- L'origine des croyances qui vous freinent, expliquée sans jargon psychologique
- Comment la peur de réussir se déguise en prudence raisonnable, avec les signes qui trahissent
- Des exercices simples pour remplacer le réflexe de recul par une présence assumée

POUR QUI

Pour vous si vous êtes capable et pourtant retenue par quelque chose que vous n'arrivez pas à nommer, si vous vous surprenez à flancher au moment précis où ça compte. Un livre à offrir à une amie qui se met des bâtons dans les roues, à une collègue trop dure avec elle-même, ou à toute femme qui veut sortir du cycle du doute. Il appartient à la collection « Femmes au travail », un parcours où chaque tome traite une situation précise. L'estime de soi ne se décrète pas, elle se reconstruit. Avancez à votre mesure, sans vous juger.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Sortir de l'auto-sabotage », Elisabeth Solberg.

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