

Nouveauté

Mieux vivre les situations tendues

Connaissance de soi
et compétences relationnelles

Jean-Luc Berger



Savoir communiquer

Face aux difficultés relationnelles, le plus souvent nous improvisons, nous tâtonnons et il arrive malheureusement que les conflits dégénèrent. Cet ouvrage présente de façon essentiellement concrète et didactique des démarches favorisant une meilleure connaissance de soi en même temps qu'une meilleure entente avec autrui, spécialement dans les situations de stress et de conflit. Il traite en particulier des moyens à employer pour **reconstruire une relation** lorsqu'un conflit a éclaté et qu'une coopération entre les protagonistes s'avère toujours nécessaire. Ces démarches sont inspirées en grande partie des principes de la communication non-violente avec une insistance particulière sur la nécessité de **prendre un temps de recul** pour examiner avec une lucidité bienveillante notre propre fonctionnement avant d'être en mesure de communiquer sainement avec autrui.

80 p. - 10,00 €

L'auteur

Jean-Luc Berger est *coach* certifié et formateur en entreprise, il accompagne des personnes et des équipes dans leurs difficultés professionnelles et relationnelles. Passionné de pédagogie, il a quitté son premier métier d'ingénieur pour devenir formateur interne au sein d'une entreprise industrielle de la région de Grenoble. Il a exercé cette activité pendant plus de vingt ans dans des domaines d'abord technique puis relationnel avant de devenir *coach* interne. Dans ce cadre, il a coanimé pendant une dizaine d'années des ateliers de compétences relationnelles et pratiqué des médiations de situations conflictuelles.

Ouvrage disponible à parution
en librairie

À défaut, notre site Internet
ou par correspondance

www.chroniquesociale.com

Bon de commande

NomPrénom

Adresse

Code postalVille

Commande

... ex de *Mieux vivre les situations tendues* x 10,00 € €

Forfait port 2,90 €* €

* Port gratuit à partir de 39,00 € Total €

À retourner à Chronique sociale - 1, rue Vaubecour 69002 Lyon

Règlement par virement administratif accepté