

EXPRIME-TOI, AFFIRME-TOI

Comment être et devenir assertif

Volume 1 - Les bases de l'assertivité

L'assertivité, c'est des relations plus saines, plus claires, plus vraies.

Trouver un positionnement juste, poser ses limites, dire ce que l'on ressent sans se sentir coupable... c'est une compétence.

Ce premier volume est un guide dans la découverte de l'assertivité, avec simplicité et bienveillance : **L'art d'exprimer qui tu es tout en respectant l'autre.**

Tu y trouveras des clés, des exemples et des exercices pour ajuster tes relations - amicales, amoureuses, familiales ou professionnelles - en un espace d'équilibre, de respect et de clarté.

La communication, c'est l'outil le plus puissant pour prendre soin de soi et des autres.

Un parcours en plusieurs volumes pour explorer la puissance de la communication assertive :

- Les bases de l'assertivité
- Fuite et assertivité comment s'exprimer ?
- Agressivité et assertivité comment apaiser et se faire entendre ?
- Manipulation et assertivité comment faire face ou changer ?
- Assertivité au service de la co-construction



© Jérémie Delahaye

Maxime Bedra est coach en développement personnel, expert en communication humaine et fondateur de Maxime Bedra - Maximise Ton Potentiel. Passionné par les relations humaines, il accompagne les équipes à mieux communiquer, mieux coopérer et mieux co-construire. L'assertivité, c'est oser être soi sans écraser l'autre. Une philosophie qu'il incarne chaque jour dans ses formations, ses conférences et ses écrits.

www.maximebedra.fr

Maxime BEDRA
Maximise Ton Potentiel

Maxime BEDRA
Maximise Ton Potentiel

EXPRIME-TOI, AFFIRME-TOI

Comment être et
devenir assertif

Volume 1
Les bases de
l'assertivité