

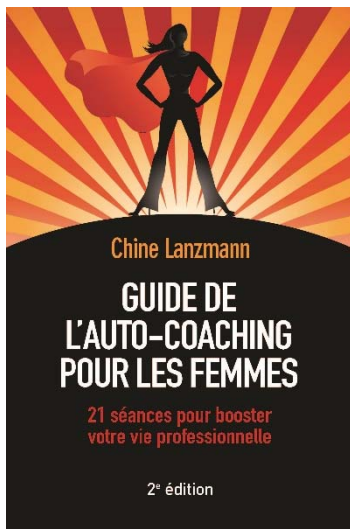


Pearson

Mars 2017

Communiqué de presse

Nouveauté Livre



Guide de l'auto-coaching pour les femmes

21 séances pour booster votre vie professionnelle
2^e édition mise à jour et augmentée

Chine Lanzmann

| | |
|----------|-------------------|
| Prix | 25€ |
| ISBN | 978-2-7440-6670-2 |
| Pages | 299 |
| Parution | Mars 2017 |

(Egalement disponible en e-book au prix de 18,99€)

Un guide pratique, stimulant et efficace pour aider les femmes à dépasser leurs blocages, s'affirmer davantage et s'engager dans la voie qui leur convient !

Les femmes et la confiance en soi... toute une histoire ! Se mettre en valeur, faire preuve d'ambition, négocier une augmentation, poser ses limites, gérer la reprise après son congé maternité... autant de situations dans lesquelles les femmes sont souvent mal à l'aise. Même lorsqu'elles parviennent à gravir les échelons de la réussite, elles ne cessent de se poser des questions et de se remettre en cause.

Chine Lanzmann en sait quelque chose ! Son parcours, qui l'a conduite du journalisme à la télévision puis à l'Internet où elle a créé l'un des premiers sites féminins, lui a permis de constater à quel point les femmes ont du mal à s'affirmer, tout particulièrement dans l'univers professionnel qui leur réserve bien des difficultés. Elle est aujourd'hui coach et met à profit dans ce livre son retour d'expérience, issu des nombreuses formations et conférences qu'elle anime et des témoignages de femmes qu'elle aide depuis plus de 12 ans.

Ce guide se veut pratique, stimulant et efficace ! Un test en 50 questions vous permettra tout d'abord d'établir une photographie de votre fonctionnement et d'identifier les points spécifiques à améliorer. Puis 21 séances d'autocoaching vous accompagneront à travers 40 exercices pratiques et de nombreux conseils immédiatement applicables dans votre vie quotidienne. Apprenez à vous mettre en valeur de manière positive en devenant votre propre coach et boostez votre carrière !

Cette deuxième édition est enrichie d'un second test, l'egogramme, ainsi que de 6 nouvelles séances portant sur les trois états de soi, le concept de « cycle de la vie », la gestion du temps, la prise de parole en réunion, la création d'entreprise et la gratitude.

Sommaire

I. Avoir confiance en soi

01. Prenez rendez-vous avec vous-même
02. Identifiez vos besoins
03. Gagnez en légitimité
04. Développez votre confiance en vous
05. Découvrez les trois états de votre Moi
06. Passez de la dépendance à l'interdépendance

II. S'affirmer

07. Sachez dire non et poser vos limites
08. Osez demander
09. Affrontez les critiques
10. Réagissez face à une situation difficile
11. Apprenez à écouter l'autre

12. Obtenez de la reconnaissance

13. Prenez la parole en public

III. Se donner les moyens de réussir

14. Gérez votre temps et équilibrez votre vie
15. Réussissez votre congé maternité
16. Mettez-vous en valeur lors des réunions
17. Vous avez le droit de parler d'argent
18. Installez-vous à votre compte avec confiance
19. Participez aux réseaux féminins
20. Exprimez votre gratitude et accueillez celle des autres
21. Donnez-vous la permission de réussir

« Quand j'ai écrit ce livre, mon intention était de proposer un guide simple et pratique. Mission accomplie, car les lectrices le trouvent simple et pratique ! L'une d'entre elles m'a avoué l'avoir toujours dans son sac : dès qu'elle rencontre un problème au travail, elle y cherche la solution... (...) Les idées pour les nouveaux chapitres sont arrivées rapidement, car ma pratique a continué d'évoluer depuis la sortie de ce guide il y a cinq ans et j'avais quantité de concepts à partager. (...) Mon intention en écrivant ce livre est de vous proposer des théories, des méthodes et des outils pratiques qui m'ont aidée et qui aident mes clientes tous les jours dans leur vie professionnelle. Je vous propose de démarrer par un test en 50 questions, qui vous permettra de mieux connaître la façon dont vous fonctionnez, puis, grâce à son interprétation, de repérer les principaux points sur lesquels vous devrez œuvrer pour dépasser vos blocages. Suivront ensuite 21 séances de coaching comprenant chacune un ou plusieurs exercices pratiques, à faire dans l'ordre ou le désordre, selon les thèmes qui vous semblent prioritaires dans votre situation. Vous trouverez au fil des séances des conseils pour être plus sûre de vous et des outils pour développer votre capacité à vous affirmer, sans peur ni colère, et dans le respect des autres. »

Chine Lanzmann

À propos de son auteur

Chine Lanzmann a été journaliste, productrice et animatrice pour la télévision, puis cofondatrice du portail féminin Newsfam. Elle s'est ensuite formée au coaching pour créer Woman Impact, une entreprise de coaching et de formation pour le développement du leadership féminin. Elle est également l'auteur de plusieurs best-sellers, dont *Gagner sa vie en se faisant plaisir* et *Le monde est à nous*.

Contact Presse :

Peggy Renoult
presse.france@pearson.com
+33 (0)1 43 62 31 24