GUIDE DE L'AUTO-COACHING POUR LES FEMMES 2e édition

21 séances pour booster votre vie professionnelle

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'auto-coaching 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.

Pearson

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 son 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*.

Efficacité professionnelle

www.pearson.fr

ISBN : 978-2-7440-6670-2

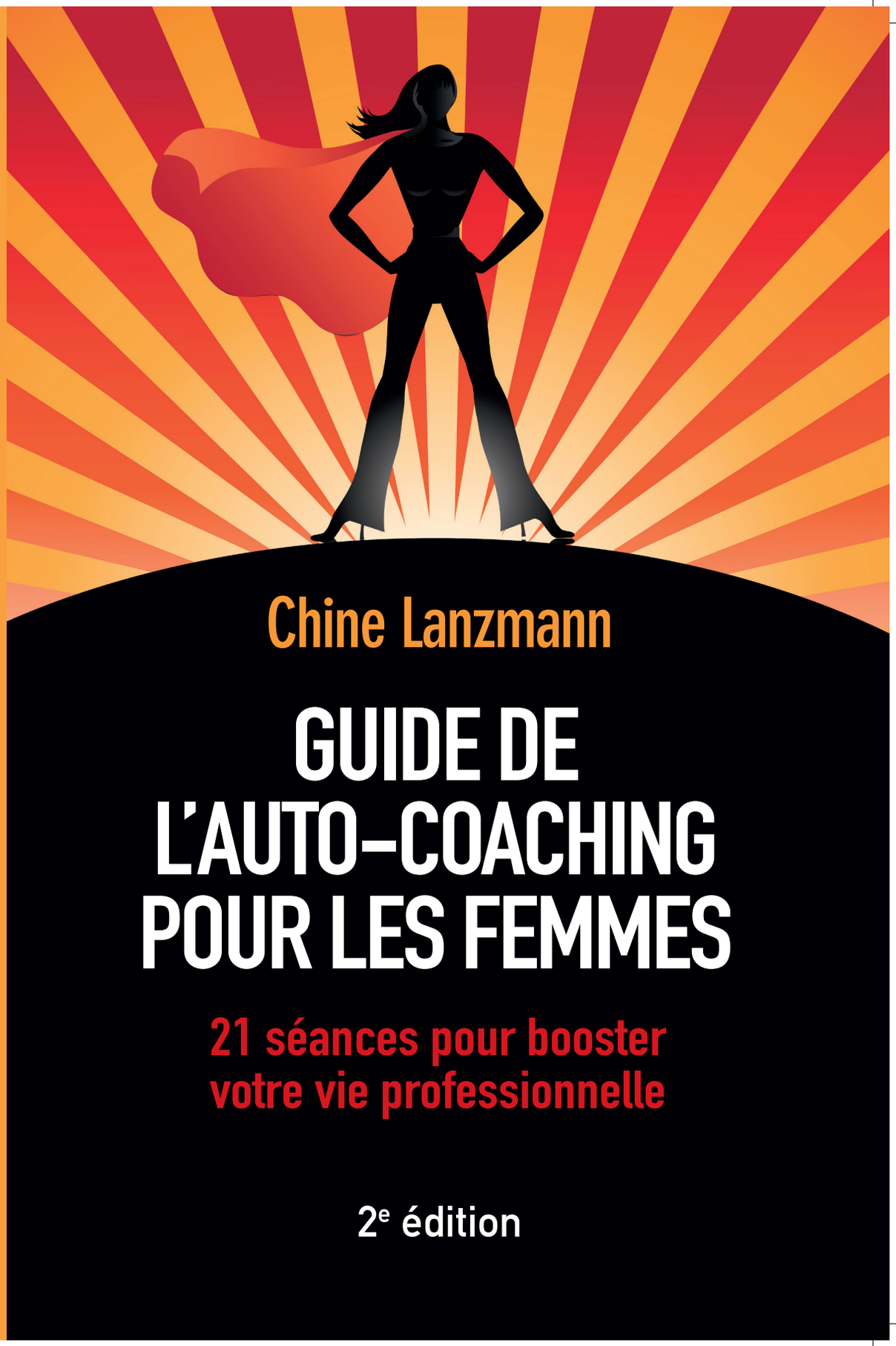
6670 03/17 25 €

9 782744 066702

C. Lanzmann

Guide de l'auto-coaching pour les femmes

2e édition



Chine Lanzmann

GUIDE DE L'AUTO-COACHING POUR LES FEMMES

21 séances pour booster votre vie professionnelle

2e édition

XXXX-Guide de l'auto-coaching pour les femmes5.indd 3 01/02/2017 17:39