

(Free and download) File size: 77.Mb

Oser dire et savoir le dire



Par Andr Pitra
audiobook / *ebooks / Download PDF
/ ePub / DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #240941 dans eBooksPubli le: 2011-09-05Sorti le: 2012-10-24Format: Ebook Kindle

(Free and download) Oser dire et savoir le dire

Par Andr Pitra : Oser dire et savoir le dire before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Oser dire et savoir le dire:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurDans nos changes quotidiens, il nous arrive frquemment d'tre blesss par des paroles ou des situations conflictuelles, tendues. Nous avons alors le choix entre deux faons de agir : ne rien dire et garder nos motions bloques l'intrieur, ou agir vivement, souvent de faon incohrente et disproportionne. Plutt que de chercher comprendre les "pourquoi" de ces situations, cet ouvrage, accsible tous, pour ambition de vous permettre de devenir acteur de votre vie en apprenant dire les choses clairement sans pour autant couper ou abmer la relation. Andr Pitra dveloppe une mthode en trois points pour surmonter votre timidit : oser dire, savoir le dire, et surtout passer l'action. Vous serez guid pas pas de faon claire, ludique et pratique. Vous prendrez part aux exercices pratiques pour vous approprier les outils proposs.ExtraitOSER DIRE

Notre vie est un immense espace de communication, un tissu de rencontres, de discussions et d'interactions. Dans tous les domaines - travail, famille, amiti, amour... - nous sommes confrontés des situations difficiles o, sous l'effet d'un comportement, d'un mot, d'un regard, nous pouvons perdre nos moyens. L'être humain a alors deux faons de agir : - Soit ne rien dire, et garder en soi-même la souffrance prouve ; - Soit dire, mais d'une manire ractive qui peut tre blessante, agressive, maladroite. Ces deux attitudes sont destructrices. Ne pas oser dire provoque souvent : La colre contre soi La sensation de subir Une sensation d'impuissance Le dgot de soi La tristesse Le sentiment de nullit Le repli sur soi Une envie de compensation (alcool, tabac, nourriture, tl...) Des ennuis de sant. Ne pas savoir dire peut entrainer : De la culpabilit Des remords Des relations tendues Des conflits De la honte De l'isolement Le premier principe de la communication La plupart des personnes que je rencontre ont dj essay de nombreuses fois d'expliquer telle ou telle chose leur partenaire, leur enfant, leur patron, un ami, un membre de leur famille, etc. Mais chaque fois qu'elles ont tent de se faire comprendre et de dire ce qu'elles prouvaient, elles ont eu l'impression d'avoir affaire un mur. Pour moi, il n'y a pas de mur !

Il y a seulement notre incapacit faire passer notre message. Pour progresser rellement dans sa communication, il est donc indispensable d'intgrer une rgle fondamentale et difficile admettre : quand je tente d'expliquer quelque chose quelqu'un et que l'autre ne comprend pas, ce n'est pas de sa faute, c'est de ma faute ! Ce principe n'est pas destin vous faire culpabiliser mais vous pousser remettre en question la faon de vous y prendre. Prsentation de l'diteur Dans nos changes quotidiens, il nous arrive frquemment d'tre blessés par des paroles ou des situations conflictuelles, tendues. Nous avons alors le choix entre deux faons de agir : ne rien dire et garder nos motions bloques l'intrieur, ou agir vivement, souvent de faon incohérente et disproportionne. Plutt que de chercher comprendre les "pourquoi" de ces situations, cet ouvrage, accsible tous, pour ambition de vous permettre de devenir acteur de votre vie en apprenant dire les choses clairement sans pour autant couper ou abmer la relation. Andr Pitra dveloppe une mthode en trois points pour surmonter votre timidit : oser dire, savoir le dire, et surtout passer l'action. Vous serez guid pas pas de faon claire, ludique et pratique. Vous prendrez part aux exercices pratiques pour vous approprier les outils proposs.