



Savoir s'affirmer en toutes circonstances

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Savoir s'affirmer en toutes circonstances

Charly Cungi

Savoir s'affirmer en toutes circonstances Charly Cungi

 [Télécharger Savoir s'affirmer en toutes circonstances ...pdf](#)

 [Lire en ligne Savoir s'affirmer en toutes circonstances ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Savoir s'affirmer en toutes circonstances Charly Cungi**

204 pages

Présentation de l'éditeur

Dans la vie professionnelle ou personnelle, **savoir s'affirmer est une clé du succès**. C'est le moyen indispensable pour se faire respecter dans toutes les circonstances et pour trouver son équilibre dans une relation réussie avec les autres.

Or il existe une **véritable méthode d'entraînement** à l'affirmation de soi pour tous ceux qui éprouvent des difficultés ou doutent de leurs capacités relationnelles. Cette méthode rigoureuse se fonde sur les acquis des **recherches en psychologie comportementale et cognitive**. Elle permet à chacun d'effectuer un **diagnostic** de ses lacunes éventuelles et **d'améliorer ses performances** grâce à des techniques éprouvées et simples à mettre en œuvre.

Sont ainsi abordés :

les moyens de comprendre et de surmonter la timidité et l'anxiété sociale ;
les techniques de l'affirmation de soi répondant aux situations problématiques de la vie courante ;
les démarches thérapeutiques spécifiques en cas de nécessité (individuelles ou de groupes) et leur déroulement.

Biographie de l'auteur

Médecin psychiatre et enseignant à l'Université, Charly Cungi est un spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives (TCC). Avec le Dr Jean Cottraux, il est membre fondateur de l'Ifforthecc (Institut de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive). Il conduit des recherches en milieu hospitalier et anime régulièrement de nombreuses formations sur le stress et l'affirmation de soi, les problèmes de dépendance, l'alliance thérapeutique. Charly Cungi a fait ses études de médecine et de psychiatrie à Lyon. Après une activité hospitalière, en 1983, il ouvre son cabinet privé à Rumilly, en Haute-Savoie. Ancien médecin consultant des Hôpitaux universitaires de Genève, il est diplômé en thérapie comportementale et cognitive, en thérapie familiale et systémique, et a suivi une formation complète en psychanalyse et en hypnose clinique. En dehors de son cabinet, il exerce comme médecin consultant à l'hôpital de Rumilly où il s'occupe de la psychiatrie de liaison pour les services de médecine, de cardiologie et de neurologie ; et à la clinique Belmont, à Genève, spécialisée dans les problèmes de dépendance et les troubles alimentaires. Auteur vedette chez Retz, il est directeur des collections " Faire face " et " Savoir faire psy ". Son site Internet : www.champsy.org

Download and Read Online **Savoir s'affirmer en toutes circonstances Charly Cungi** #D82OB3KUFA6

Lire Savoir s'affirmer en toutes circonstances par Charly Cungi pour ebook en ligne Savoir s'affirmer en toutes circonstances par Charly Cungi Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Savoir s'affirmer en toutes circonstances par Charly Cungi à lire en ligne. Online Savoir s'affirmer en toutes circonstances par Charly Cungi ebook Téléchargement PDF Savoir s'affirmer en toutes circonstances par Charly Cungi Doc Savoir s'affirmer en toutes circonstances par Charly Cungi Mobipocket Savoir s'affirmer en toutes circonstances par Charly Cungi EPub

D82OB3KUFA6D82OB3KUFA6D82OB3KUFA6