



le MANAGEMENT de soi

Sylvie Lainé

« Le Management de soi » de Sylvie Lainé, publié dans la nouvelle collection « Développement Personnel » des Editions Demos, est destiné aux managers qui désirent approfondir leurs parcours personnel et professionnel. Il leur propose les clés pour allier efficacité et bien être, conditions essentielles à la réussite.

LES 7 POINTS CLES DE LA REUSSITE

L'ouvrage explore, de façon originale et adaptée à la réalité quotidienne, les 7 points fondamentaux que tout un chacun peut aborder pour parvenir à cette réussite, quel que soit son âge, à n'importe quel moment de son parcours de vie :

- faire le point,
- s'approprier soi-même,
- se fixer un but,
- gérer son temps,
- vivre au présent,
- savoir pratiquer l'écoute,
- prendre du recul.

L'alliance du bien-être et de l'efficacité

Pour faciliter la lecture : des dessins (construire son arbre de vie...), de nombreux exercices pratiques (maîtrise du souffle, relaxation, apprentissage de la concentration, créativité, assertivité, gestion du stress...), des jeux, des grilles d'auto-questionnement et d'auto-progression (« ce que je suis, ce que je voudrais être », « ce que je fais, ce que je voudrais faire », « quels événements ont fait de moi ce que je suis aujourd'hui ? », « comment je me situe dans mon environnement ? », « quelle attitude dois-je adopter pour communiquer avec les autres ? »,...), des paragraphes de détente et une bonne pincée d'humour, enfin des conseils pour aller « plus loin ».

Avec le Management de soi, le lecteur trouvera une vraie synthèse des différentes approches de développement personnel, qui tisse un « lien » entre elles mais sans privilégier tel ou tel modèle.



176 pages
Broché
Format : 17x24 cm
28 €
ISBN : 2-910157-69-5
Diffusion Sofédis
Achat en ligne sur le site
www.demos.fr

AUTEUR

Sylvie Lainé, juriste de formation, forte d'une expérience de vingt ans de management en grandes structures, de dix ans de conseil et coaching en entreprises au sein du cabinet Présences, dont elle est directeur-associée, lauréate de la Fondation Nationale Entreprise et Performance, a publié, en 2000, aux Editions Demos : « Le Relationnel utile, savoir-faire, savoir-être, témoignages »

**PARUTION
JUN 2002**

Stéphane Zunino

Tél. 01 44 94 20 09 • Fax. 01 44 94 16 39

szunino@demos.fr

Éditions Demos - 20, rue de l'Arcade - 75008 Paris

• Fichier PDF à la demande •