

SOMMAIRE

Liste des exercices	V
Préface à la deuxième édition actualisée.....	IX
Introduction.....	1
Test : Comment fonctionnez-vous?	11

Partie 1

Avoir confiance en soi

Séance 1 • Prenez rendez-vous avec vous-même.....	27
Séance 2 • Identifiez vos besoins.....	31
Séance 3 • Gagnez en légitimité	39
Séance 4 • Développez votre confiance en vous.....	51
Séance 5 • Découvrez les trois états de votre Moi	59
Test : L'égogramme	83
Séance 6 • Passez de la dépendance à l'interdépendance.....	89

Partie 2

S'affirmer

Séance 7 • Sachez dire non et poser vos limites.....	105
Séance 8 • Osez demander	119

Séance 9 • Affrontez les critiques.....	129
Séance 10 • Réagissez face à une situation difficile	139
Séance 11 • Apprenez à écouter l'autre	147
Séance 12 • Obtenez de la reconnaissance.....	157
Séance 13 • Prenez la parole en public.....	171

Partie 3

Se donner les moyens de réussir

Séance 14 • Gérez votre temps et équilibrez votre vie ...	189
Séance 15 • Réussissez votre congé maternité	203
Séance 16 • Mettez-vous en valeur lors des réunions...	215
Séance 17 • Vous avez le droit de parler d'argent	229
Séance 18 • Installez-vous à votre compte avec confiance.....	243
Séance 19 • Participez aux réseaux féminins	261
Séance 20 • Exprimez votre gratitude et accueillez celle des autres	275
Séance 21 • Donnez-vous la permission de réussir	285
Conclusion.....	301
Pour aller plus loin... ..	303
Bibliographie	305
Remerciements	307