

« Il s'agit de bâtir une communication constructive. »

Stop à l'auto-sabotage professionnel !

Presque tous les conflits, incompréhensions et blocages proviennent de la manière de dire les choses plutôt que du message lui-même. Cinq injonctions comportementales, appelées **drivers** (Sois parfait, Fais un effort, Sois fort, Dépêche-toi et Fais plaisir), jouent un rôle important dans la communication interpersonnelle.

Développé dans les années 1970 par Taibi Kahler, psychologue américain, ce concept permet **d'agir sur certains schémas limitant nos potentiels** et de faire le lien entre l'histoire de la personne, son comportement, sa gestion du stress, ses croyances et son vécu professionnel.

Les nombreux exercices de cet ouvrage, application pratique de **l'étude des comportements en entreprise**, intéresseront tous ceux qui souhaitent appréhender avec sérénité la gestion du stress au travail.

www.editions-jouvence.com

ISBN 978-2-88911-749-9



9 782889 117499

Les Maxi Pratiques **jou**vence EDITIONS



159

jouvence EDITIONS



Catherine Leclercq est coach, consultante et sophrologue, formée à différentes approches en Thérapies Comportementales et Cognitives et spécialisée dans l'accompagnement individuel et en groupe.



Xavier Cornette de Saint-Cyr est coach-consultant, formateur et écrivain, formé au Coaching Professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel. Il est l'auteur de nombreux ouvrages aux Éditions Jouvence dont *Sortir de l'anxiété*.

C. Leclercq & X. Cornette de Saint-Cyr

Stop à l'auto-sabotage professionnel !

Catherine Leclercq
Xavier Cornette de Saint-Cyr

Stop à l'auto-sabotage professionnel !

Guide pratique pour identifier ses **drivers** et en faire des atouts



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
ENTREPRISE