

Cinquième partie - Agir positivement

Chapitre 1 : Pensée positive

Chapitre 2 : La visualisation

Chapitre 3 : La reconnaissance : le plus puissant facteur de motivation

Chapitre 4 : La bienveillance comme fondation du management

Chapitre 5 : Soutenir son équipe

Chapitre 6 : Augmenter le bien-être

Chapitre 7 : Se « pauser » pour plus d'efficacité

Sixième partie - Connaissance de soi et des autres

Chapitre 1 : Se connaître soi-même

Chapitre 2 : Comment mieux se connaître ?

Chapitre 3 : L'estime de soi : un atout précieux !

Chapitre 4 : Confiance en soi 1

Chapitre 5 : Confiance en soi 2

Septième partie - Emotions et sentiments

Chapitre 1 : Gérer positivement ses émotions et sentiments

Chapitre 2 : Savoir exprimer ses émotions et sentiments

Chapitre 3 : Communiquer sans agresser

Chapitre 4 : Dire la vérité en face

Chapitre 5 : Gérer sa colère

Huitième partie - Sujets délicats et contextes difficiles

Chapitre 1 : L'art de communiquer les mauvaises nouvelles

Chapitre 2 : Comment aborder les sujets délicats ?

Chapitre 3 : Savoir gérer un collaborateur « difficile »

Chapitre 4 : Savoir dire « non » !

Conclusion

Comment progresser personnellement ?