

S o m m a i r e

<i>Liste des exercices</i>	VII
<i>Préface à la deuxième édition</i>	IX
<i>Introduction</i>	1
Test. Comment fonctionnez-vous ?	11

Partie 1

Avoir confiance en soi

Séance 1. Prenez rendez-vous avec vous-même	25
Séance 2. Identifiez vos besoins	29
Séance 3. Gagnez en légitimité	37
Séance 4. Développez votre confiance en vous	49
Séance 5. Découvrez les trois états de votre Moi	57
Séance 6. Passez de la dépendance à l'interdépendance	83

Partie 2

S'affirmer

Séance 7. Sachez dire non et poser vos limites	97
Séance 8. Osez demander	111
Séance 9. Affrontez les critiques	123
Séance 10. Réagissez face à une situation difficile	133
Séance 11. Apprenez à écouter l'autre	141
Séance 12. Obtenez de la reconnaissance	151
Séance 13. Prenez la parole en public	165

Partie 3

Se donner les moyens de réussir

Séance 14. Gérez votre temps et équilibrez votre vie	183
Séance 15. Réussissez votre congé maternité	197
Séance 16. Mettez-vous en valeur lors des réunions	209
Séance 17. Vous avez le droit de parler d'argent	223
Séance 18. Installez-vous à votre compte avec confiance	237
Séance 19. Participez aux réseaux féminins	255
Séance 20. Exprimez votre gratitude et accueillez celle des autres	269
Séance 21. Donnez-vous la permission de réussir	279
<i>Conclusion</i>	293
<i>Pour aller plus loin...</i>	295
<i>Bibliographie</i>	297
<i>Remerciements</i>	299