4 compétences clés pour être à son meilleur dans sa vie pro

à partir du témoignage de

Benoit Chalifoux
Conférencier et auteur de "L'incroyable pouvoir des habiletés relationnelles"

L'auto-discipline

en travaillant l'estime de soi

L'auto-motivation

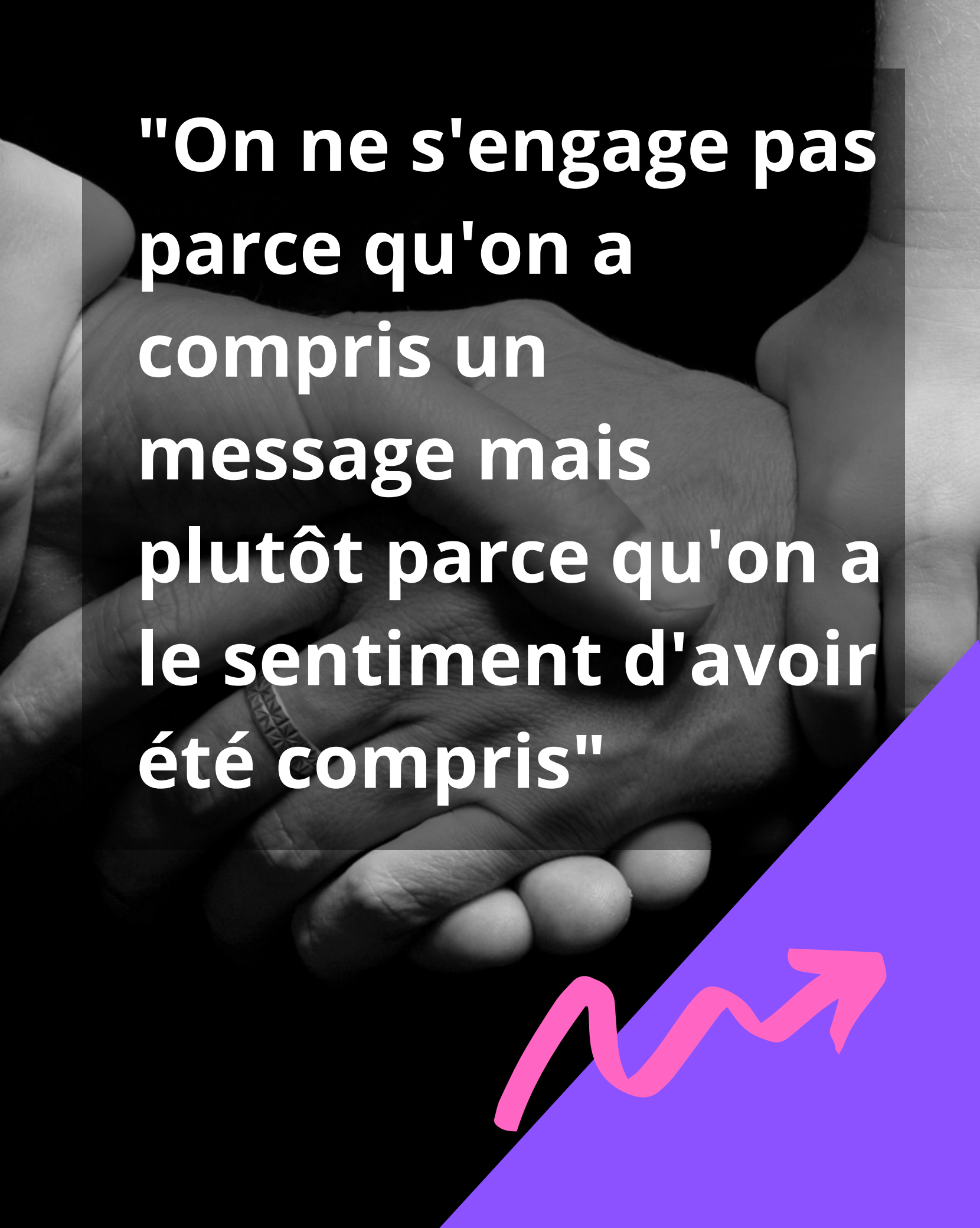
en inscrivant ses petits pas dans les grands

La maîtrise de soi

en maîtrisant sa respiration

L'écoute active

en connectant avec les autres


"On ne s'engage pas parce qu'on a compris un message mais plutôt parce qu'on a le sentiment d'avoir été compris"

Plus d'explications dans le podcast Azzzap

alexandrezermati.info